

نقص فيتامين "سي" وغباء الأطفال



يطلق الأطباء على فيتامين سي أيقونة الشفاء، فهو يرفع المناعة ويعتبر من المواد الضارة للأكسدة، ويمنع التأثيرات الضارة للنيكوتين في المواليد .

ولأهمية هذا الفيتامين ألزمت بريطانيا بحارة الأسطول البريطاني عام 1795 التزود بالبرتقال والليمون، وهذا الفيتامين هو حمض الاسكوربيك .

ويرجع نقص فيتامين سي في بعض المجتمعات إلى غياب الوعي الثقافي، كما ينقص عند الحوامل والرضع الذين يخضعون للرضاعة الصناعية، ومرضى سوء التغذية والمدخنين ومدمني الكحول ومرضى حساسية القمح، ومرضى عيوب امتصاص الطعام من الأمعاء الدقيقة والوجبات السريعة .

إن هناك أدوية تسبب في خفض مستوى فيتامين سي في جسد الإنسان وهي المسكنات والكورتيزونات والأسبرين . بجرعات عالية وبعض الأدوية المدرة للبول . كما أن الحمل والتبويض يقللان من مستوى فيتامين سي

ومما يشار إليه أن الإنفلونزا الإسبانية التي حدثت عام 1918 كان من أعراضها تورم المخ ونزف من الأنف وداخل الأنسجة وزرقة الغاشية المخاطية وقيء شديد، وهي أعراض ظهرت في حالات الوفيات التي عانت من مرض الاسكربوط الناشئ عن النقص الشديد في فيتامين سي . كما ان الأسبرين يقلل المناعة لأنه يمنع دخول فيتامين سي إلى كرات الدم البيضاء التي تعتبر أسلحة الردع للجهاز المناعي

ان نقص هذا الفيتامين موجود في المجتمع ولم يختلف ليس بسبب نقص تناول الأغذية الغنية به فقط، لكن أيضاً بسبب الاستهلاك العشوائي للأدوية خاصة الأسبرين والمضادات الحيوية وكلاهما يخفضان من مستويات فيتامين سي في الدم .

فالأسبرين يستخدم على نطاق واسع كمسكن للآلام ومخفض للحرارة ولعلاج الصداع وللوقاية من الجلطات، علماً بأن قدماء المصريين كانوا يستخدمون منقوع اللحاء الداخلي اللين من نبات الصفصاف لعلاج ارتفاع حرارة الجسم وتسكين الصداع والآلام، حيث يحتوي هذا النبات على مادة الساليسين، وهو ينمو بكثرة حالياً في مصر وكان نابليون . يزرعه في كل بلد يحتله

ومرض الاسكربوط الذي يحدث نتيجة نقص هذا الفيتامين من أعراضه حدوث نزيف اللثة والتهابها وخلخلة وسقوط الأسنان ونزف الأغشية المخاطية، وتورم المفاصل والضعف العام والأنيميا وحدثت النرفزة وفقدان الشهية وآلام في الأطراف وأحياناً الوفاة .

وفوائد هذا الفيتامين تتمثل في أنه يفرز امتصاص الحديد، ويفيد في تكوين الكولاجين خيوط الجلد الداعمة المسؤول عن مرونة ونعومة ومتانة الجلد، والحفاظ على لون الجلد، وحماية الإنسان من التأثيرات الضارة لأشعة الشمس فوق البنفسجية ويساعد في تكوين العظام وتكوين الأوعية الدموية ويمنح الجسم حيوية ونضارة لأنه يساعد الجسم على امتصاص الحديد الموجود في الغذاء .

ومن فوائده أيضاً أنه مضاد للأكسدة ويحمي من السرطانات، ويساعد على التئام الجروح ويرفع المناعة ويحمي من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وينظم نسب الكوليسترول في الدم ويحافظ على جمال العين ويحمي من الإصابة بالمياه البيضاء على العين ويحمي من مضاعفات مرض السكر ويحمي من البرد ومن التسمم بالرصاص ويقلل من معدلاته في الدم .

وقد أثبتت الدراسات الحديثة بالدليل العلمي أن فيتامين سي يحمي من مرض النقرس، وأن نقصه في المواليد يسبب الغباء، حيث ثبت أن مخ الطفل حديث الولادة يحتاج إلى فيتامين سي أكثر من أي عضو آخر في الجسم، ونقصه لدى المواليد يؤثر سلباً في نمو وتطور المخ، مما ينعكس على معدلات الذكاء والتحصيل الدراسي فيما بعد

%. وقد تبين حديثاً أن الذين يعانون من نقص فيتامين سي تزيد قابليتهم للإصابة بمرض الربو بنسبة 12

ويضاف فيتامين سي إلى الليمون والبرتقال في الأغذية الغنية بالفيتامين الجافة ويتوافر فيها بنسبة عشرة أمثال البرتقال، ثم الكيوي والفلفل بألوانه والطماطم واليوسفي والأعشاب الطويلة كالنعناع واليانسون والبابونج

ويحتاج الإنسان إلى كميات كبيرة من هذا الفيتامين وقت الجروح والحوادث والتوتر، موضحاً أن التدخين يدمره بمعدل 25 ميلليجراماً مع كل سيجارة

غير ان هذا الفيتامين يفقد بالتسخين والقلي والتعقيم والبسترة والتخزين والتعليج والتجفيف والتجميد . ولذلك يفضل غلي ماء الطبخ قبل إضافة الخضراوات أو اللحوم أو البطاطس، لأن الأوكسجين يخرج مع الغليان، وبالتالي لن يضيع . فيتامين سي

استشاري طب الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024