

# آیا ویتامین سی از کرونا پیشگیری می‌کند؟

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۵/۱۰



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از ایرنا، گرچه با شیوع ویروس کرونا، خرید مکمل‌های [ویتامین سی](#) از [داروخانه‌ها](#) به شدت افزایش یافته اما این ویتامین قرار نیست درمانی برای [ویروس](#) جدید باشد یا به طور حتم از ابتلا به آن پیشگیری کند.

همانطور که کمبود ویتامین سی به مدت طولانی باعث افزایش حساسیت به ویروس‌ها، ضعف سیستم ایمنی، ماندگار شدن عفونت در بدن و خونریزی لثه‌ها می‌شود، مصرف بیش از حد آن نیز خالی از عارضه نیست.

پزشکان هشدار داده‌اند که مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین سی [عوارض](#) جدی مانند تکرر ادرار، اختلالات [گوارشی](#)، سنگ کلیه یا اسهال را به همراه خواهد داشت و یک قرص جوشان ویتامین سی حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین سی یعنی هفت برابر بیشتر از میزان نیاز روزانه بدن به این ویتامین است.

بر اساس این گزارش، سبزی‌ها و میوه‌ها منابع خوبی از ویتامین سی هستند و باید روزانه ۶۵ تا ۹۰ میلی‌گرم ویتامین سی را با مصرف کافی این منابع به بدن رساند. پس لازم نیست افراد سالم مکمل‌های اضافی خریداری کنند تا از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کنند. فراموش نشود که مکمل‌های ویتامین سی جایگزینی برای مواد غذایی تازه نیست.

در کنار مصرف منابع طبیعی ویتامین سی مصرف محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر غنی شده با پروبیوتیک، سرکه سیب و شکلات تلخ، برای افزایش باکتری‌های مفید روده و تقویت [سیستم ایمنی](#) بدن ضروری است.

محققان آمریکایی نیز دریافته‌اند برخلاف تصورات قبلی، مصرف روی و ویتامین سی حتی به مقادیر زیاد، تاثیری بر بهبود بیماری کووید ۱۹ ندارد.

در این تحقیقات که با کمک ۲۱۴ داوطلب انجام گرفت، مشخص شد افرادی که یک یا هر دو مکمل روی یا ویتامین سی را مصرف می‌کنند، علائمی مشابه سایر بیماران مبتلا به کووید ۱۹ دارند.

در این تحقیقات میزان اثرگذاری مکمل‌های روی و ویتامین سی بر فاکتورهای مختلف از جمله کاهش [عوارض](#) بیماری، نرخ بستری شدن بیماران، نرخ مرگ و میر و همچنین تفاوت‌های حاصل از درمان به شیوه استاندارد و درمان با استفاده از این مکمل‌ها مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد روی و ویتامین هیچ تاثیری بر عوامل مورد بررسی ندارد.

در ادامه این تحقیقات آمده است گرچه مصرف ویتامین سی منجر به تقویت سیستم ایمنی

میشود، اما به طور مستقیم بر بهبود کرونا تاثیری ندارد.