الجرعة المناسبة من فيتامين سي في أثناء نزلات البرد



القدر المُوصَى به يوميًّا من فيتامين سي

ينبغي للرجال الحصول على 90 مغم من فيتامين سي يوميًا في الظروف الطبيعية، وقد يحتاج المُدخِّنون إلى 35 مغم إضافية، كما يسهل الحصول على حاجة الجسم اليومية من الفيتامين عبر تناول الفواكه والخضراوات.

فمثلًا تحتوي البرتقالة متوسطة الحجم على ما يقرب من 70 مغم من فيتامين سي، وهو ما يتجاوز ثلثي القدر المُوصى به يوميًا من الفيتامين.

أضرار الإفراط في فيتامين سي

لا بُدّ من استشارة الطبيب قبل تناول جرعاتٍ كبيرة من فيتامين سي؛ فمع أنَّه آمن لكثيرٍ من الناس، إلَّا أنَّ تناول أكثر من 2,000 مغم يوميًا من فيتامين سي، قد يُسبِّب الأعراض الآتية:

الإسهال.

الغثيان.

تقلصات المعدة.

أيضًا فإنَّ تناول مكملات فيتامين سي ليس مناسبًا لجميع الناس، فقد يُفاقِم بعض الأمراض، مثل داء ترسب الأصبغة الدموية (يُخزِّن الجسم قدرًا زائدًا من الحديد)، وقد يُسبِّب الإفراط في تناوله حصى الكلى، خاصةً لمن يُعانُون منها ابتداءً.

كذلك، قد يتفاعل فيتامين سي مع غيره من الأدوية والمكملات، ما يستدعي استشارة الطبيب قبل الإقدام على تناول فيتامين سي كل يوم، خاصةً حال الإصابة بمرضٍ مزمن.

بدائل فيتامين سي لنزلات البرد

تُوفِّر مكملات أخرى وقاية من نزلات البرد كالزنك؛ إذ بيَّنت الدراسات أنَّه يُقلِّل وقت المرض عند تناوله في غضون 24 ساعة من الإصابة بنزلة البرد.

وقد أظهر بحثٌ أيضًا، وفقًا لموقع "goodrx"، أنَّ العسل يُخفِّف السعال والاحتقان المُصاحِبَيْن لنزلات البرد، وإنْ كان ذلك أفيد للأطفال من البالغين، باستثناء الأطفال الرضع الأقل من عام، فقد يكون خطرًا عليهم.

كذلك من العناصر الغذائية والأطعمة المساعدة في مجابهة نزلات البرد:

الفلافونويدات: ما هي إلَّا مضادات أكسدة موجودة في الفواكه والخضراوات؛ وتُخفض مُكمِّلات الفلافونويدات نسبة الإصابة بعدوى الرئة، الحلق، أو الأنف بنسبة 33% في المتوسط.

الثوم: يتميَّز الثوم بنشاطٍ مضادٍ للميكروبات، ومِنْ ثَمَّ فقد يُسهِم في مجابة العدوى التي تُصِيب الجهاز التنفسي.