

لتجنب البرد والإنفلونزا... أفضل 8 مصادر طبيعية لفيتامين "سي"



مع ذروة فصل الشتاء، تزداد الحاجة إلى تعزيز الجهاز المناعي لمواجهة نزلات البرد والإنفلونزا، ويبرز فيتامين «سي» بوصفه عنصراً أساسياً في هذا الإطار، لدوره في تقوية دفاعات الجسم الطبيعية ودعم الخلايا المناعية في مواجهة الالتهابات والفيروسات، فضلاً عن مساهمته في تقليل مدة وشدة الأعراض وتحسين التعافي.

وبينما يلجأ كثيرون إلى المكملات الغذائية، أشار موقع (Health)، الأربعاء، إلى أن غالبية الأشخاص يمكنهم تلبية احتياجاتهم اليومية من فيتامين «سي» عبر النظام الغذائي، من دون الحاجة إلى الأقراص المدعمة.

وتؤكد التوصيات الصحية أن النساء يحتجن إلى ما لا يقل عن 75 ملغ يومياً من فيتامين «سي»، مقابل نحو 90 ملغ للرجال، فيما يرى خبراء التغذية أن الاعتماد على نظام غذائي متنوع وغني بالفواكه والخضراوات يُعد الخيار الأمثل لمعظم البالغين، لما يوفره من عناصر غذائية متكاملة لا تتوافر في المكملات.

وفي هذا السياق، يُعد عدد من الأطعمة بديلاً صحياً وغنياً بفيتامين «سي»، من أبرزها الفلفل الأحمر الحلو، والكيوي، والبروكلي، والكرنب الأجعد (الكيل)، والفراولة، والجريب فروت، والبرتقال، إضافة إلى كرنب بروكسل، التي توفر كميات متفاوتة من الفيتامين إلى جانب عناصر أخرى داعمة لصحة القلب والعظام والمناعة.

وفيما يخص المكملات الغذائية، يشير المختصون إلى أن بعض الفئات قد تحتاج إليها، مثل من يعانون ضعف الشهية أو محدودية الخيارات الغذائية، أو مشكلات في امتصاص العناصر الغذائية، إضافة إلى الحوامل والمدخنين.

ويشدد خبراء التغذية على أهمية استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل تناول أي مكمل غذائي، للتأكد من الحاجة الفعلية وتجنب الجرعات الزائدة.