

9 Δεκεμβρίου 2016

Αλήθεια ή μύθος: Η βιταμίνη C προλαμβάνει τις ιώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



 Μήπως

όσες πορτοκαλάδες κι αν πίνουμε, όσα συμπληρώματα με βιταμίνη C κι αν παίρνουμε καθημερινά, στην πραγματικότητα αυτό δεν επηρεάζει το αν θα κολλήσουμε ή όχι γρίπη ή άλλες ιώσεις της εποχής; Μελέτες που έχουν γίνει δεν καταλήγουν σε κάποιο ισχυρό συμπέρασμα για το ρόλο που παίζει η βιταμίνη C κατά της γρίπης ούτε και μέχρι τώρα έχει αποδειχτεί η αποτελεσματικότητα των συμπληρωμάτων της συγκεκριμένης βιταμίνης σε ό,τι έχει να κάνει με την πρόληψη των ασθενειών.

Σε μελέτη που διεξήχθη τον Ιούλιο του 2007, οι ερευνητές ήθελαν να διαπιστώσουν αν η αυξημένη κατά 200 mg πρόσληψη βιταμίνης C θα μπορούσε να μειώσει τη συχνότητα, τη διάρκεια και τη βαρύτητα μιας ίωσης. Αφού μελέτησαν κλινικές έρευνες 60 ετών, οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως όταν λαμβάνονται μετά το ξεκίνημα της ίωσης, τα συμπληρώματα της βιταμίνης C δεν επηρέαζαν ούτε τη βαρύτητα ούτε τη διάρκειά της. Ωστόσο δεν καταρρίπτουν όλα τα αποτελέσματα την πεποίθηση χρόνων ότι η βιταμίνη C θωρακίζει τον οργανισμό μας! Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, η καθημερινή -προληπτική, ας την ονομάσουμε- λήψη βιταμίνης C μειώνει ελαφρώς τη διάρκεια των συμπτωμάτων της γρίπης ή της ίωσης - κατά 8% στους ενήλικες και κατά 14% στα παιδιά.

Πιείτε μια πορτοκαλάδα στην υγείά σας

Ακόμη κι αν δεν δρα προληπτικά, η βιταμίνη C θεωρείται πως συμβάλει να περάσει πιο γρήγορα μια ίωση και με πιο ήπια συμπτώματα. Το σημαντικό είναι να παίρνουμε καθημερινά την απαραίτητη δόση ώστε να μειώνονται παράλληλα οι πιθανότητες επιπλοκών που σχετίζονται με τις χειμωνιάτικες ιώσεις. Τα πορτοκάλια είναι το φρούτο που έχουμε συνδέσει περισσότερο με τη βιταμίνη C ωστόσο η εξωτική παπάγια, το ακτινίδιο, οι πιπεριές, το μπρόκολο και το κουνουπίδι είναι εξίσου ή περισσότερο πλούσια στη βιταμίνη αυτή.

Πηγή: capital.gr