

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سرماخوردگی یکی از بیماری‌های رایج فصلی است که به‌طور معمول همه افراد در هر سنی با آن روبه‌رو می‌شوند. این بیماری باعث علائمی همچون گلودرد، سرفه، عطسه، گرفتگی بینی و خستگی می‌شود. با اینکه درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود ندارد، اما استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص می‌تواند به تسکین علائم و کاهش مدت زمان بیماری کمک کند. در این مقاله، به بررسی تأثیر دو ماده مغذی مهم و پرکاربرد، ویتامین C و زینک، در درمان و پیشگیری از سرماخوردگی می‌پردازیم.

ویتامین سی C قهرمان پنهان در برابر سرماخوردگی

ویتامین C، که به نام اسید اسکوربیک نیز شناخته می‌شود، یکی از ویتامین‌های ضروری برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. مطالعات علمی نشان داده‌اند که نوشیدن ویتامین سی برای سرماخوردگی C نمی‌تواند شما را از ابتلا به بیماری محافظت کند، اما می‌تواند به کاهش مدت زمان و شدت علائم بیماری کمک کند. این به ویژه در افرادی که در معرض استرس‌های فیزیکی شدید مانند ورزشکاران یا کسانی که در معرض سرما و بیماری‌های ویروسی قرار دارند، بیشتر صادق است.

یکی از مطالعات بزرگ منتشر شده در Healthline نشان داد که مصرف روزانه ویتامین C می‌تواند مدت زمان ابتلا به سرماخوردگی را تا ۸٪ در بزرگسالان و ۱۴٪ در کودکان کاهش دهد. اگر شما به‌طور منظم و به میزان مناسب ویتامین C مصرف کنید، در صورتی که مبتلا به سرماخوردگی شوید، علائم بیماری سریع‌تر کاهش خواهند یافت.

برای بهره‌مندی از فواید ویتامین C، لازم است این ویتامین را در دوزهای منظم و در طول روز مصرف کنید. بهترین زمان مصرف ویتامین C به‌طور عمده در هنگام صبح و پس از وعده غذایی است، زیرا بدن به‌طور مؤثرتر از ویتامین‌ها

در این زمان‌ها استفاده می‌کند. همچنین، توجه به این نکته که ویتامین C به‌طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی مانند مرکبات (پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت) و سبزیجات تازه (فلفل دلمه‌ای، بروکلی و کلم) وجود دارد، می‌تواند به شما کمک کند تا به‌طور طبیعی سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

اگر تمایل دارید از مکمل‌های ویتامین C استفاده کنید، می‌توانید از محصولاتمانند قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون استفاده کنید.

نوشیدنی‌های ویتامین سی برای سرماخوردگی C راهی خوشمزه برای تقویت سیستم ایمنی

یکی از روش‌های خوشمزه برای دریافت ویتامین C، مصرف نوشیدنی‌های طبیعی است که حاوی این ویتامین هستند. نوشیدنی‌هایی مانند آب پرتقال، لیموناد تازه یا اسموتی‌های میوه‌ای نه تنها خوشمزه هستند بلکه به راحتی می‌توانند نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تأمین کنند.

این نوشیدنی‌ها می‌توانند ترکیبی از ویتامین C و دیگر مواد مغذی همچون ویتامین A، E و آنتی‌اکسیدان‌ها باشند که به تقویت بیشتر سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مصرف نوشیدنی‌های حاوی ویتامین C می‌تواند در طول روز به بدن شما انرژی بدهد و از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری کند.

ترکیب ویتامین C با سایر مواد مغذی همچون ویتامین D و زینک می‌تواند تأثیرات مثبت بیشتری بر سیستم ایمنی بدن داشته باشد. برای مثال، مصرف همزمان ویتامین C و D می‌تواند به تقویت پاسخ ایمنی بدن کمک کرده و در برابر ویروس‌ها محافظت بیشتری ارائه دهد. به همین دلیل، توصیه می‌شود

که از ترکیب مکمل‌ها و مواد مغذی مختلف برای بهبود سلامت خود استفاده کنید.

زینک در سرماخوردگی محافظ سیستم ایمنی در برابر ویروس‌ها

زینک در سرماخوردگی یکی دیگر از مواد معدنی است که نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زینک می‌تواند با جلوگیری از تکثیر ویروس‌ها در بدن، کمک به کاهش مدت زمان سرماخوردگی کند. مصرف زینک می‌تواند به‌ویژه در ۲۴ ساعت اول پس از بروز علائم سرماخوردگی بسیار مؤثر باشد.

یک تحقیق علمی منتشر شده توسط CDC نشان داد که مصرف زینک در دوزهای مناسب می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که زینک با جلوگیری از تکثیر ویروس‌ها و تقویت عملکرد گلبول‌های سفید خون، که مسئول مقابله با بیماری‌های عفونی هستند، به تسریع روند بهبود کمک می‌کند.

با این حال، مصرف بیش از حد زینک می‌تواند به عوارض جانبی همچون تهوع، اسهال و کاهش جذب مس منجر شود. به همین دلیل، ضروری است که قبل از مصرف مکمل‌های زینک، با پزشک خود مشورت کنید و از دوزهای توصیه‌شده تجاوز نکنید. همچنین، توجه به اینکه زینک باید به‌طور منظم مصرف شود تا اثرات مطلوب آن به‌دست آید، بسیار مهم است.

شما می‌توانید برای خرید مکمل‌های زینک از محصولاتمانند زینک پلاس سوپرایون استفاده کنید.

نتیجه‌گیری: مصرف ویتامین‌ها راهی مؤثر برای مقابله با سرماخوردگی

در نهایت، ویتامین C و زینک به عنوان دو ماده مغذی مهم می‌توانند به کاهش مدت زمان و شدت علائم سرماخوردگی کمک کنند. هرچند که این مواد نمی‌توانند به طور قطعی از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کنند، اما به طور قابل توجهی می‌توانند علائم آن را تسکین داده و روند بهبود را تسریع کنند. به علاوه، مصرف این مکمل‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های دیگر کمک کند.

اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری در مورد تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفولانزا بدست آورید، پیشنهاد می‌کنیم که مقاله فرق آنفولانزا و سرماخوردگی: چرا شناخت تفاوت آن‌ها مهم است؟ را مطالعه کنید تا بتوانید این دو بیماری را بهتر تشخیص داده و اقدامات مناسب را در زمان بروز علائم انجام دهید.

برای کسب نتایج بهتر، پیشنهاد می‌شود که همیشه قبل از مصرف هر نوع مکمل با پزشک خود مشورت کنید تا از مناسب بودن آن برای وضعیت سلامتی خود اطمینان حاصل کنید. همچنین، همراه با مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی، رعایت رژیم غذایی متعادل، استراحت کافی و شستشوی دست‌ها نیز به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک خواهد کرد.

منابع معتبر:

- [Healthline: Does Vitamin C Help with Colds?](#)
- [CDC: Complementary and Integrative Health Approaches to Travel Wellness](#)
- [FDA: Vitamin C Foundation Warning Letter](#)