

مصرف ویتامین C در کاهش استرس های روانی مفید است

مصرف ویتامین C موجب سلامت لثه ها، بهبود زخم ها و سوختگی ها می شود و در کاهش استرس های روانی مفید است. ویتامین C یکی از ویتامین های محلول در آب است اما قابلیت ذخیره سازی آن در بدن کم است. وی گفت: ویتامین C یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها است که با رادیکال های آزاد مقابله می کند. ویتامین C به سوخت و ساز بافت ها کمک می کند و موجب افزایش جذب آهن غذاها می شود. ویتامین C همچنین سیستم ایمنی را تقویت و موجب پیشگیری از عفونت می شود، این ویتامین موجب سلامت لثه ها، بهبود زخم ها و سوختگی ها می شود و در کاهش استرس های روحی و روانی مفید است. وی گفت: کمبود ویتامین C باعث می شود که زخم ها دیر بهبود پیدا کنند، خونریزی لثه ها اتفاق می افتد، خونریزی های زیر پوستی، خستگی، ضعف و بی حالی نیز از عوارض کمبود این ویتامین است. ویتامین C به راحتی اکسید می شود و بر اثر حرارت دادن و خرد کردن مواد غذایی به راحتی از بین می رود.