

نخيل نيوز

فيتامين سي وقدرته على مواجهة نزلات البرد: حقيقة علمية أم وهم تجاري؟



نخيل نيوز - متابعة

مع انخفاض درجات الحرارة، يلجأ الكثيرون إلى المكملات مثل فيتامين سي لتعزيز المناعة والوقاية من أعراض البرد. لكن الأدلة العلمية الحديثة تشير إلى أن هذه المكملات قد لا تكون الحل السحري الذي كنا نأمله. فقد ارتبطت الادعاءات حول قدرة فيتامين سي على مكافحة البرد بعالم الكيمياء الحائز على جائزة نوبل لينوس بولينغ، لكن الخبراء يشيرون الآن إلى أنه اعتمد على أدلة غير موثوقة لدعم هذه الادعاءات. وفي هذا الصدد، أوضحت الدكتورة ليلي حنيك، الرئيسة التنفيذية لجمعية الصيدليات المستقلة، أن الكثير من الأدلة حول دور الفيتامينات اليومية في مواجهة البرد "غير حاسمة". وأضافت: "بينما أظهرت بعض الأبحاث عدم وجود صلة بين تناول هذه المكملات وتقصير مدة أعراض البرد، هناك دراسات أخرى أظهرت أن هذه المكملات تلعب دوراً في التحكم بالأعراض". ويعمل فيتامين سي على إصلاح الأنسجة في الجسم ويدعم الجهاز المناعي من خلال حماية الخلايا من ضرر الجذور الحرة وتعزيز دفاعات الجسم الطبيعية. وتشير بعض الدراسات إلى أنه يقصر أيضاً مدة الإصابة بالبرد. حيث وجدت مراجعة علمية نشرت عام 2016 أن تناول فيتامين سي بجرعات تزيد عن 0.2 غرام يوميا يمكن أن "يقلل شدة ومدة" نزلة البرد. لكن بعض الخبراء الصحيين يؤكدون أن هناك أدلة محدودة على أن فيتامين سي يمنع نزلات البرد أو يسرع الشفاء. ويؤيد هذا الرأي البروفيسور بول هانتر، عالم الأوبئة في جامعة إيست أنجليا، الذي قال: "لا قيمة لفيتامين سي في حالة نزلات البرد".

ومع ذلك، يبقى الحفاظ على نظام مناعي صحي من خلال تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض.

أما بالنسبة للزنك، فقد خلص باحثون في مراجعة علمية عام 2024 إلى أنه لا يمنع نزلات البرد ولكن قد يقلل من مدة الإصابة. ومع ذلك، يمكن لمعظم الناس الحصول على احتياجاتهم من الزنك من النظام الغذائي وحده.