

MỘT SỐ BỆNH DO THIẾU VITAMIN C

Vitamin C là một trong những loại vitamin thiết yếu. Nó cần thiết cho sự phát triển và hoạt động thích hợp của hệ tuần hoàn, duy trì sức khỏe cơ thể, tái tạo mô, làm lành vết thương và sản sinh collagen. Vitamin C là chất chống oxy hóa phòng ngừa các tổn thương gây ra bởi gốc tự do trong cơ thể.

Khẩu phần vitamin C hàng ngày là khoảng 75mg đối với phụ nữ và khoảng 90mg đối với nam giới. Nếu không nhận được đủ lượng vitamin C khuyến nghị, thiếu vitamin C có thể xảy ra. Một số triệu chứng của thiếu vitamin C gồm mệt mỏi, sưng lợi, đau khớp, chậm liền vết thương, chảy máu chân răng, thay đổi cấu trúc tóc và da. Có một số bệnh dưới đây cũng liên quan tới thiếu vitamin C.

- Ung thư

Vitamin C là chất chống oxy hóa phá hủy các gốc tự do gây tổn hại cho các tế bào trong cơ thể. Thiếu vitamin C có thể dẫn tới ung thư. Vitamin C được cho là có hiệu quả trong điều trị những loại ung thư có liên quan tới da, cổ tử cung và vú.

- Hen

Thiếu vitamin C trong cơ thể có thể dẫn tới bệnh hen. Hãy bổ sung các loại trái cây họ cam, quýt trong chế độ ăn để chống loại bệnh hen mạn tính.

- Miễn dịch

Vitamin C tăng cường chức năng của các tế bào trong hệ miễn dịch như bạch cầu trung tính, tế bào lympho, đại thực bào. Bạch cầu trung tính giúp đẩy lùi các đợt tấn công của vi sinh vật gây bệnh như vi khuẩn và vi-rút. Nó cũng giúp tăng cường lượng kháng thể tuần hoàn trong máu.

- Bệnh tim mạch

Thiếu vitamin C là nguyên nhân tiềm ẩn dẫn đến các bệnh tim mạch như thoát mạch, yếu thành mạch và chức năng tim suy giảm. Ăn nhiều trái cây họ cam quýt có thể giảm nguy cơ bệnh tim.

- Thiếu máu

Vitamin C cần thiết cho hấp thu sắt, sản sinh haemoglobin và tế bào hồng cầu và tuần hoàn. Thiếu sắt dẫn tới thiếu máu. Thiếu vitamin C làm giảm khả năng hấp thu sắt của cơ thể.

- Bệnh scorbut

Bệnh scorbut là hậu quả của thiếu vitamin C. Ở người lớn bệnh có biểu hiện viêm lợi, chảy máu chân răng, đốm xuất huyết, tụ máu dưới màng xương.

Tình trạng này có thể được điều trị bằng cách tăng cường hấp thu vitamin C. Ăn nhiều hoa quả và rau xanh giàu vitamin C như dâu tây, cà chua, trái cây họ cam quýt và rau lá xanh có thể giảm nguy cơ bị bệnh scorbut.