



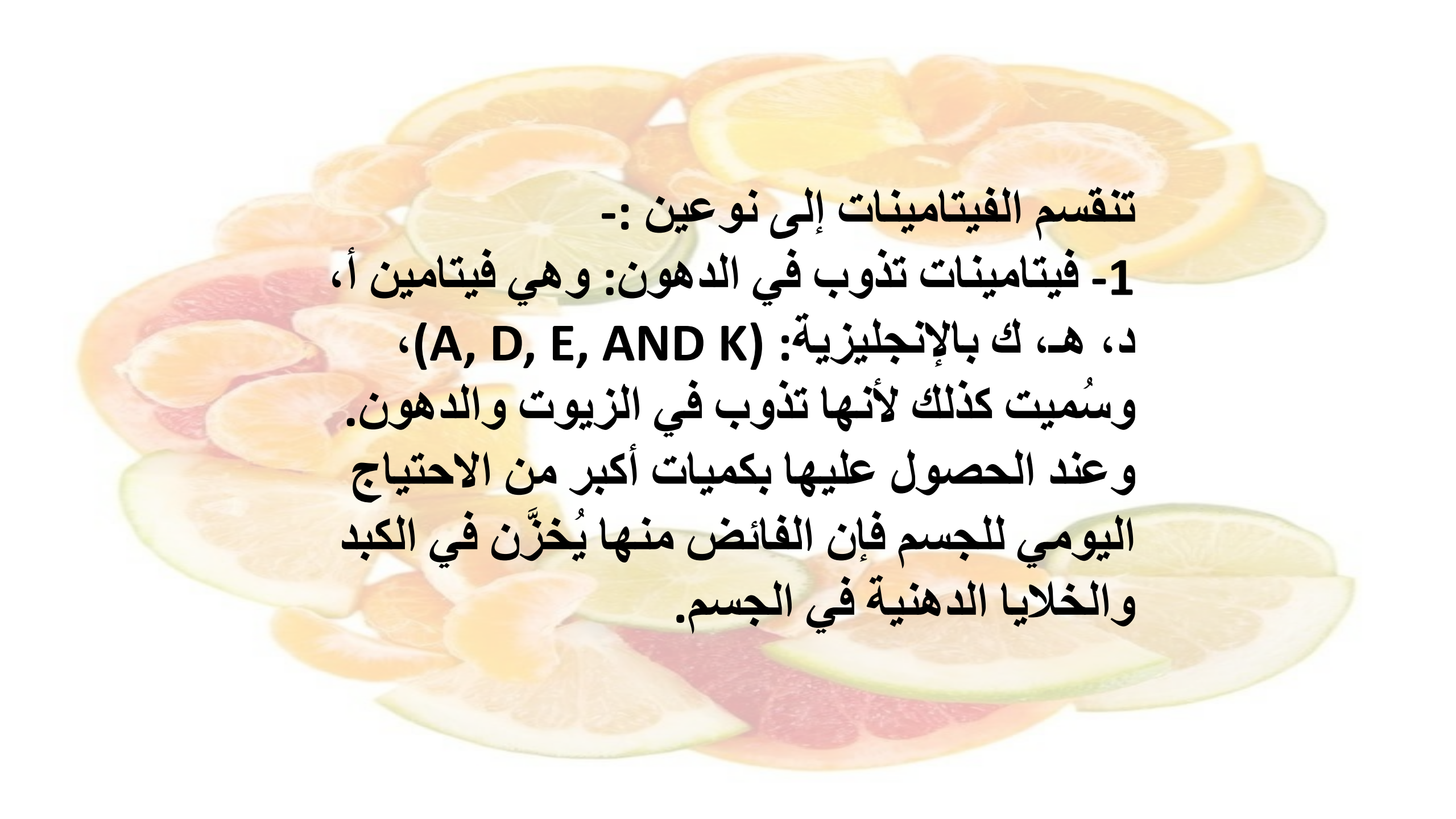
## فيتامين ج (C) والمناعة

زياد فهيد النصيري

361110363



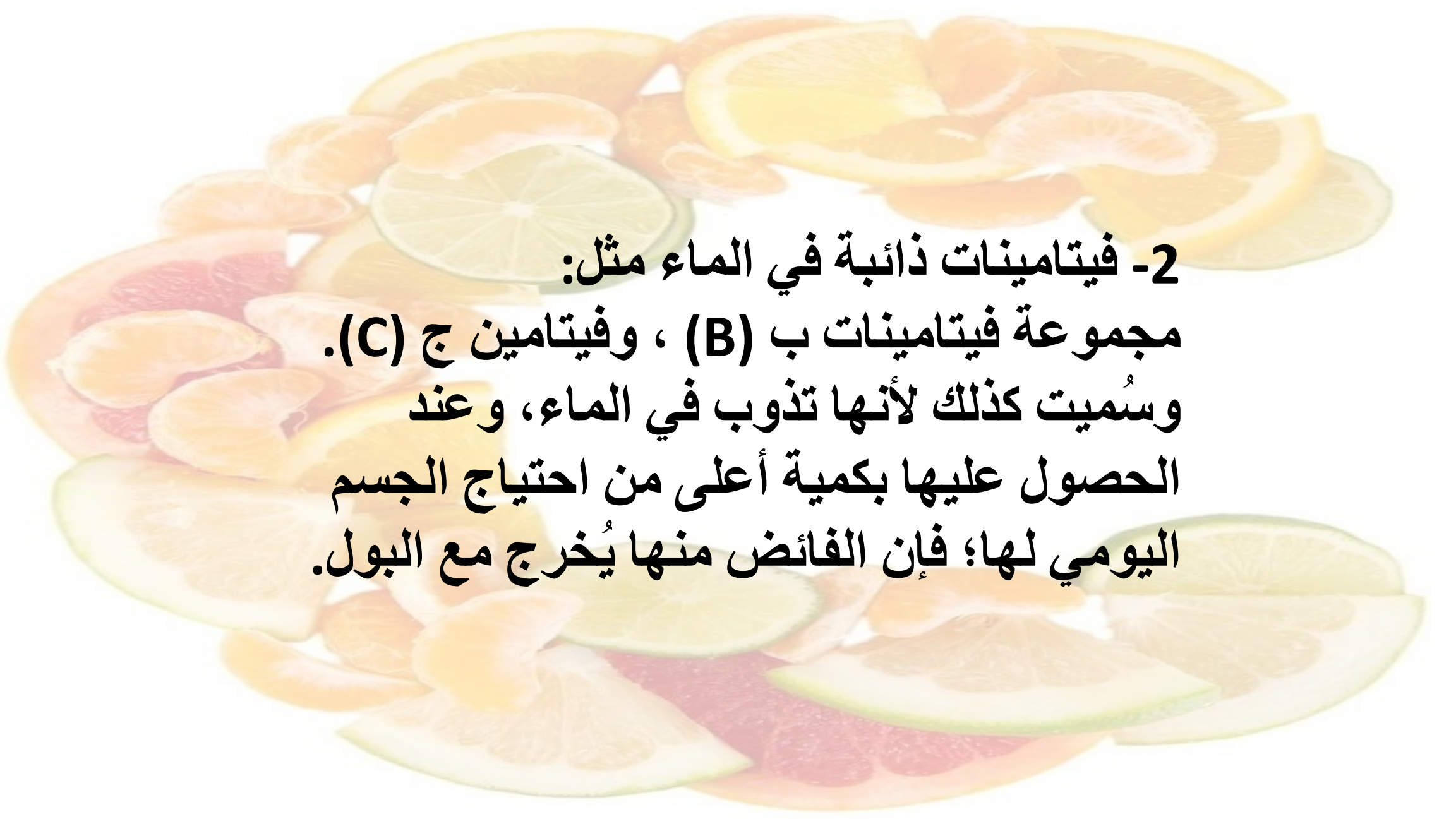
**ماذا تعرف عن الفيتامينات؟**



تتقسم الفيتامينات إلى نوعين :-

1- فيتامينات تذوب في الدهون: وهي فيتامين أ، د، هـ، ك بالإنجليزية: (A, D, E, AND K)، وسُميت كذلك لأنها تذوب في الزيوت والدهون. وعند الحصول عليها بكميات أكبر من الاحتياج اليومي للجسم فإن الفائض منها يُخزَّن في الكبد والخلايا الدهنية في الجسم.





2- فيتامينات ذائبة في الماء مثل:  
مجموعة فيتامينات ب (B) ، وفيتامين ج (C).  
وسُميت كذلك لأنها تذوب في الماء، وعند  
الحصول عليها بكمية أعلى من احتياج الجسم  
اليومي لها؛ فإن الفائض منها يُخرج مع البول.

# خريطة الفيتامينات وفوائدها للجسم ومصادرها :





**دعونا نتعرف على ما هو فيتامين ج (C) ؟**





**فيتامين ج (C) :-**

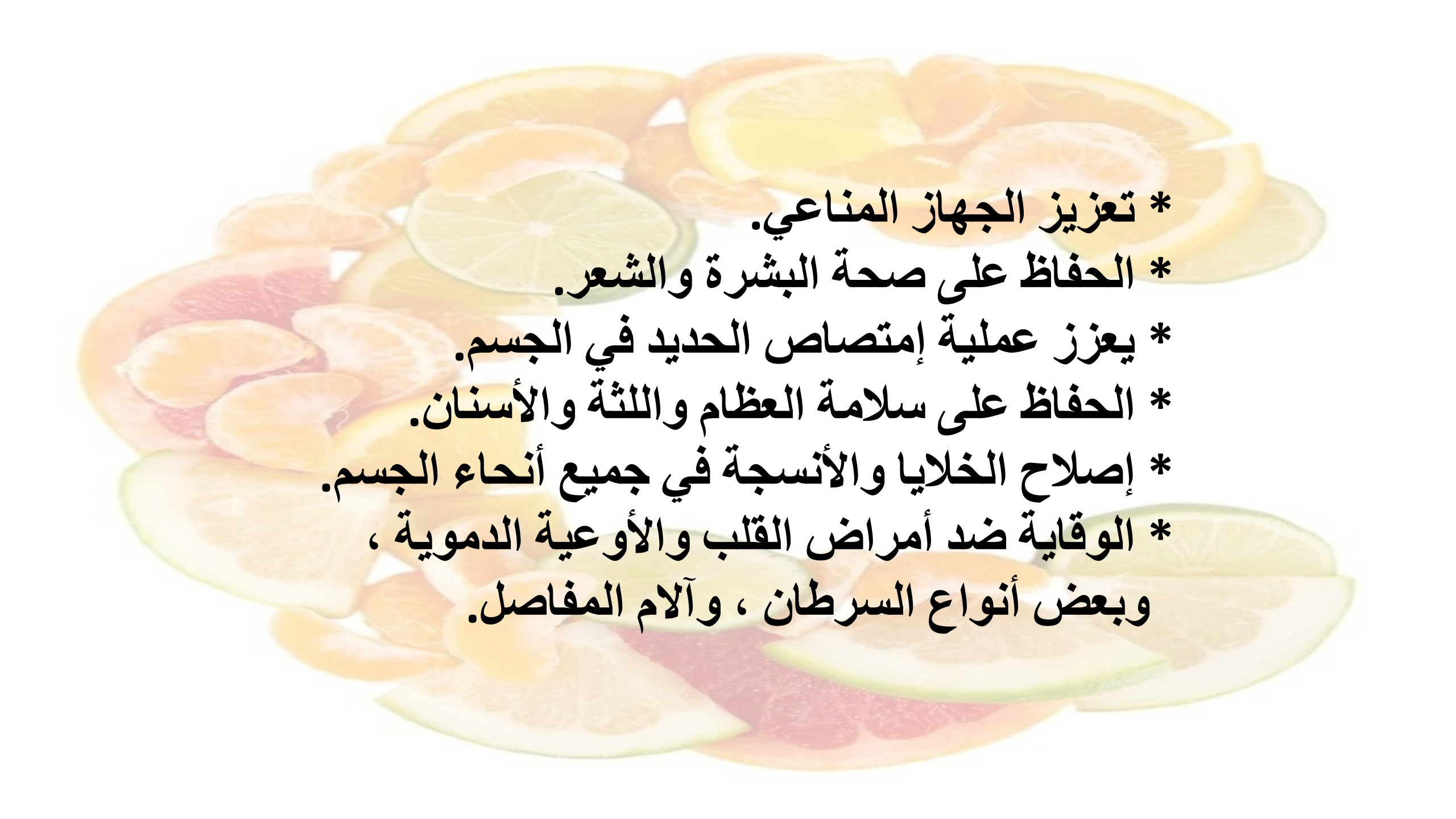
**يدعى حمض الأسكوربيك :**

**وهو مهم في تركيب الكولاجين ، والمكون لإطار  
أنسجة الجسم ، حيث يؤدي نقصه إلى الإصابة  
بداء الأسقربوط ، وسوء إلتئام الجروح ، وإصابة  
الأطفال بتشوه العظام ، ويمكن إيجاده في الفواكة  
والخضراوات والحمضيات.**



ماهي فوائد فيتامين ج (C) ؟



- 
- \* تعزيز الجهاز المناعي.
  - \* الحفاظ على صحة البشرة والشعر.
  - \* يعزز عملية إمتصاص الحديد في الجسم.
  - \* الحفاظ على سلامة العظام واللثة والأسنان.
  - \* إصلاح الخلايا والأنسجة في جميع أنحاء الجسم.
  - \* الوقاية ضد أمراض القلب والأوعية الدموية ،  
وبعض أنواع السرطان ، وآلام المفاصل.



ماهي أعراض نقص فيتامين ج (C) ؟

## أعراض نقص فيتامين ج (C)



◆ ضعف المناعة

◆ رعاف الأنف

◆ بطئ إلتئام الجروح

◆ ألم وتورم المفاصل

◆ خمول وكسل

◆ أمراض ونزف اللثة

◆ خشونة وجفاف الجلد






**لماذا تحتاج لفيتامين C ؟  
وما أهميته لتقوية المناعة؟**

يلعب فيتامين C دورًا مهمًا في صحة المناعة ويساعد جهاز المناعة في الجسم بعدة طرق مختلفة:  
أولاً ، يدعم إنتاج الخلايا المناعية أو خلايا الدم البيضاء التي تحتاجها لمكافحة العدوى.  
ثانيًا ، يعمل فيتامين C كمضاد للأكسدة ، والذي يحميك من الإجهاد التأكسدي ، المرتبط بالحالات الصحية المزمنة والأمراض مثل مرض السكري وأمراض القلب والزهايمر.



أين يوجد فيتامين ج (C) في الطعام؟





**نحصل على فيتامين C في :**  
**(الفواكة) مثل : الفراولة - الأناناس - البطيخ**  
**عصير البرتقال - عصير الليمون.**  
**(والخضراوات) مثل : القرنبيط - السبانخ**  
**البقدونس - البندورة - الفلفل البارد الحلو**  
**(الأخضر والاصفر والأحمر).**

# مصادر فيتامين C

WAMDA  
online

الكيوي



93 mg

الليمون



77 mg

الفلفل الحار



242 mg

الجوافة



228 mg

الفراولة



60 mg

البرتقال



53 mg

المانجه



36 mg

التوت الاسود



21 mg

البقدونس



150 mg

الفلفل الأحمر



142 mg

البروكلي



90 mg

الفلفل الرومي



80 mg

القرنبيط



46 mg

الكرنب



44 mg

البطاطس




20 mg

البطاطا

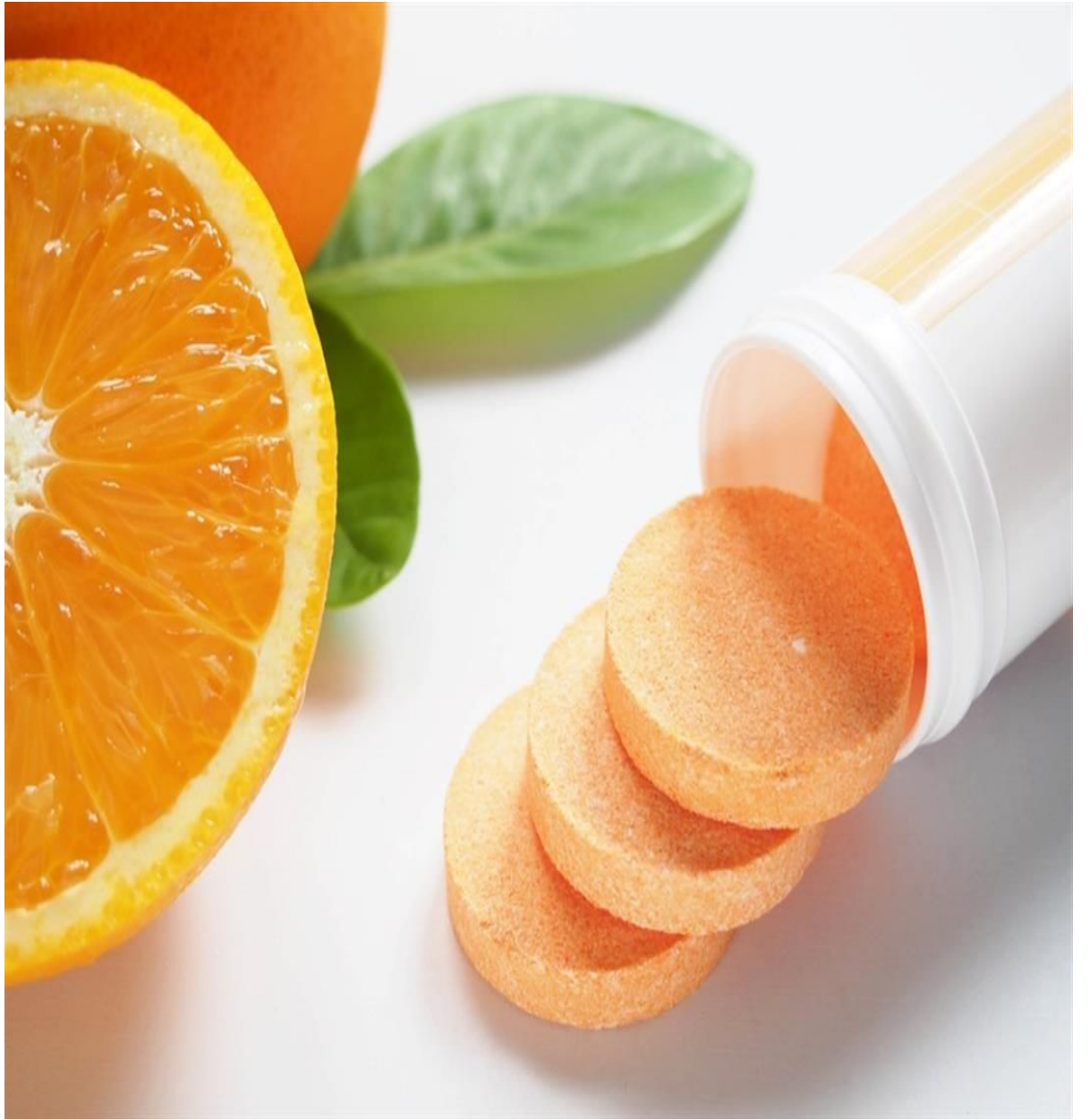


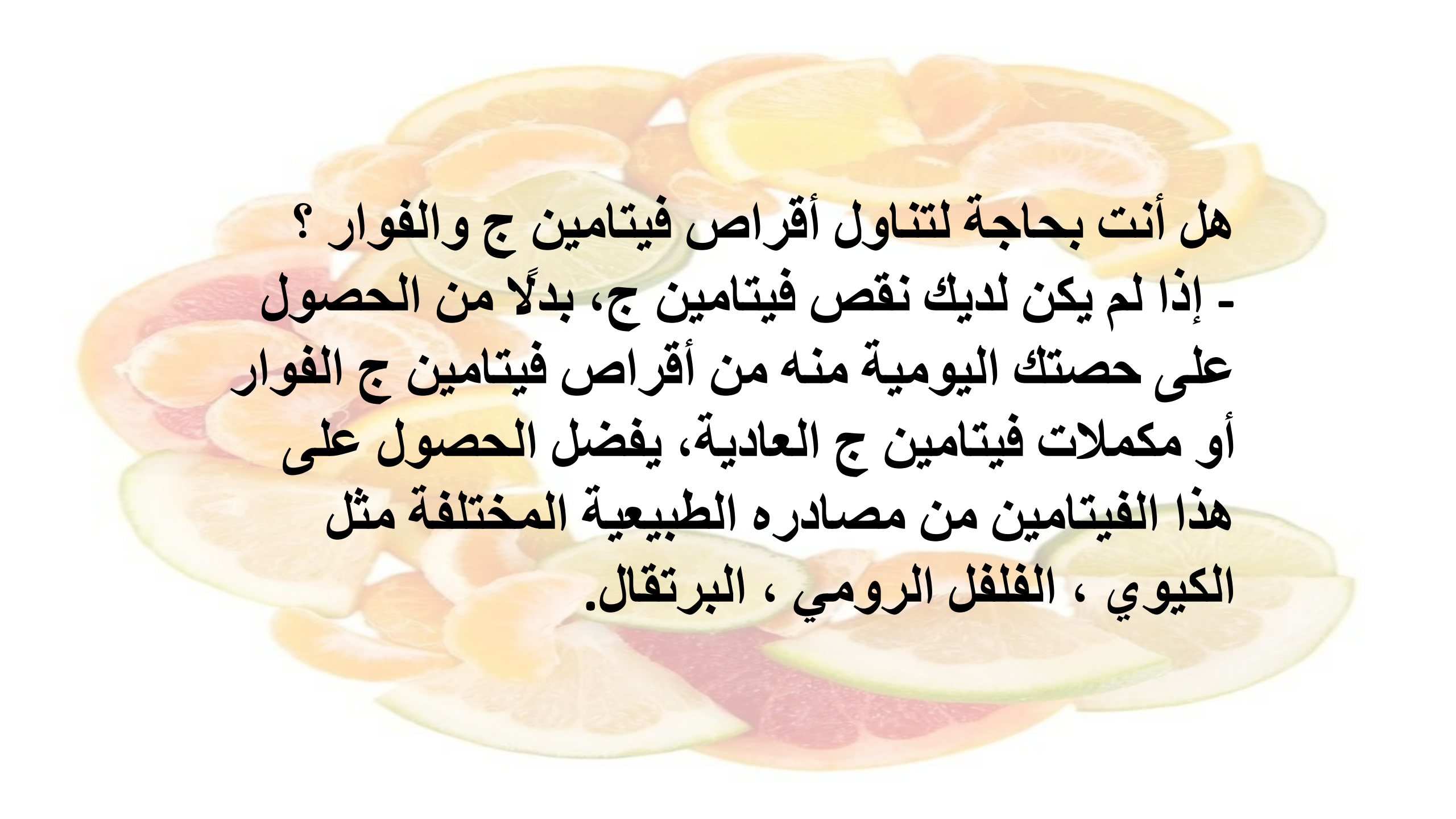
2 mg



أيضاً من مصادره المكملات  
(فيتامين ج الفوار وأقراص فيتامين ج) :







هل أنت بحاجة لتناول أقراص فيتامين ج والفوار ؟  
- إذا لم يكن لديك نقص فيتامين ج، بدلاً من الحصول  
على حصتك اليومية منه من أقراص فيتامين ج الفوار  
أو مكملات فيتامين ج العادية، يفضل الحصول على  
هذا الفيتامين من مصادره الطبيعية المختلفة مثل  
الكيوي ، الفلفل الرومي ، البرتقال.



-الاحتياج اليومي للفيتامين يختلف بين الأشخاص حسب الجنس  
والعمر، فوفقاً لمجلس الغذاء والتغذية الأمريكي، يحتاج الرجل  
البالغ إلى حوالي 90 ملجم من فيتامين سي يومياً، في حين تحتاج  
المرأة البالغة إلى 75 ملجم من فيتامين سي يومياً، وتزداد هذه  
الحاجة قليلاً أثناء الحمل إلى 85 ملجم في اليوم".  
-ومن المهم الانتباه إلى أن المدخنين يحتاجون إلى 35 ملجم إضافي  
يومياً، أي أن احتياجاتهم أكثر بنسبة 40% تقريباً عن غير  
المدخنين".



على الرغم من أن تناول كمية مفرطة من فيتامين C في النظام الغذائي قد لا يبدو ضارًا، فإن الجرعات الهائلة من مكملات فيتامين C قد تسبب ما يلي:

- ◆ الإسهال
- ◆ الغثيان
- ◆ القيء
- ◆ حرقة الفؤاد (حرقة المعدة)
- ◆ الصداع
- ◆ الأرق

\* تذكر أنه بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن اتباع نظام غذائي صحي كفيلاً بتوفير كمية كافية من فيتامين C .

# فيتامين ج في الجسم



للنساء  
٦٥ ملجم



للرجال  
٧٥ ملجم



الإحتياج اليومي  
التقريبي

## أعراض النقص

فقدان الأسنان.

تورم اللثة أو نزيف  
مفاجئ.

كدمات على البشرة.



التعب والضعف  
العام.

صعوبة التئام  
الجروح.

العدوى.

من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ج :



الشمام



نصف كوب



الكيوي



حبة متوسطة



برتقال



حبة متوسطة



اللفل الأحمر البارد



نصف كوب

يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد