

Scris de newsreporter pe 10 decembrie 2020, 11:15

Rolul vitaminei C in tratarea Covid-19 - STUDIU

Rolul nutrientilor cu vitamina C in intarirea sistemului imunitar pentru a preveni coronavirusul a fost sustinut in mare masura de cand a inceput pandemia. Multi experti in sanatate au subliniat necesitatea de a atinge suficienta nutrientilor prin cresterea consumului de alimente bogate in vitamina C, informeaza Exquis.ro, potrivit stiripesurse.



media-160688586145942100.jpg

Bazandu-se pe aceasta premisa, un studiu recent a amplificat rolul vitaminei C in raport cu COVID-19. Un cercetator al Universitatii Otago a sustinut ca vitamina C poate ajuta, de asemenea, in tratamentul pacientilor cu cazuri severe de coronavirus. Studiul a fost publicat in revista „Nutrients”.

Multe studii anterioare au stabilit o relatie puternica intre vitamina C si prevenirea si tratamentul bolilor respiratorii, cum ar fi pneumonia si sepsisul. Acest lucru a pus bazele traducerii acestor descoperiri la pacientii cu boala coronavirus severa. Multe dintre functiile vitaminei C par relevante pentru sepsisul legat de COVID-19 si ARDS.

„in general, vitamina C prezinta mecanisme de actiune plauzibile care sunt relevante pentru infectiile respiratorii severe, inclusiv functii antioxidante, antiinflamatorii, antitrombotice si imunomodulatorii. Pe baza rezultatelor din studiile clinice ale pacientilor cu pneumonie si sepsis si studiile preliminare observationale si interventionale ale pacientilor cu COVID-19, este probabil ca administrarea vitaminei C sa imbunatateasca rezultatele la COVID-19”, a declarat profesorul

asociat al lui Otago, Anitra Carr, autorul studiului, clarificand totodata ca trebuie efectuate studii suplimentare pentru a furniza dovezi coroborative. Vitamina C nu poate fi vazuta ca un tratament sau un tratament pentru Coronavirus.

Rupali Dutta, consultant nutritionist, afirma: „Cea mai importanta functie a vitaminei C este aceea ca actioneaza ca un antioxidant si stimuleaza sistemul imunitar, care poate fi extrem de benefic in vremurile de COVID-19”.

Alimente bogate in vitamina C:

Citrice

Exista o multime de fructe de sezon bogate in vitamina C pe care le puteti alege pentru necesarul zilnic. Expertii sugereaza chiar si consumul unei lamai sau portocale intr-o zi, ce poate fi suficient pentru a va lua doza zilnica de vitamina C.

Rosie

Este bine ca rosiile bogate in vitamina C sunt un ingredient de baza pentru aproape toate retetele. Sosuri, umplutura de sandwich, salate – exista mai multe moduri de a include rosiile in dieta ta.

Ardei gras

Adaugarea de ardei grasi in orice fel de mancare ofera o doza suficienta de vitamina C. Italiana, indiana, continentala – alegeti orice bucatarie si adaugati un ardei gras.

[stiripesurse](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nx4H>