



FRILABIOL الحَيَوِيَّة

فيتامين ج

يعد فيتامين سي فيتامينًا أساسيًا، أي أن الجسم لا يستطيع تصنيعه بنفسه.

يلعب أدوارًا عديدة في الجسم ويرتبط بفوائد صحية مهمة.

وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء، يوجد في العديد من الفواكه والخضروات، مثل: البرتقال، الفراولة، الكيوي، الفلفل، البروكلي، الكرنب الأجد (الكالي)، السبانخ.

الكمية اليومية الموصى بها هي :

- ٧٥ ملغ للنساء
- ٩٠ ملغ للرجال

ورغم أن الحصول على فيتامين سي من الغذاء هو الأفضل، يلجأ الكثيرون إلى المكملات الغذائية لتلبية احتياجاتهم اليومية.

كما يلجأ الكثير من الأشخاص إلى مكملات الزنك عند ظهور أولى علامات التعب أو الإنهاك، وذلك لأسباب وجيهة.

الزنك

الزنك أحد أكثر العناصر النزرة وفرة في الجسم، ويلعب دورًا مهمًا في كل جوانب الصحة تقريبًا.

وهو ضروري بوصفه عاملاً مساعدًا لأكثر من ٣٠٠ إنزيم، مما يجعله أساسيًا لوظائفها الحيوية.



وتُظهر الأبحاث أن هذا المعدن يمكن أن يساعد على :

- تعزيز جهاز المناعة
- استقرار مستويات السكر في الدم
- دعم صحة البشرة
- دعم صحة العين
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية

لذلك من الضروري ضمان تناول كميات كافية منه يوميًا.



الفعالية ودواعي الاستعمال

- مضاد أكسدة قوي قادر على رفع مستويات مضادات الأكسدة في الدم.
- قد يساعد على تقليل خطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.
- يمكن لمكملات فيتامين سي أن تخفّض ضغط الدم لدى الأصحاء والمصابين بارتفاع الضغط.
- ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب (من خلال خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية).
- الأطعمة والمكملات الغنية بفيتامين سي قد تخفّض حمض اليوريك وتقلّل خطر النقرس.
- يعزّز المناعة عبر تحسين وظائف خلايا الدم البيضاء.
- يعزز الحاجز الجلدي ويساعد على التئام الجروح.
- يحسّن الوظيفة المناعية.
- يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
- يساهم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية.
- قد يبطئ تطوّر التنكس البقعي المرتبط بالعمر.
- قد يقلّل من مدة أعراض نزلات البرد.
- يدعم تنظيم سكر الدم.
- يمكن أن يحسن حب الشباب الالتهابي والشديد.
- قد يقلّل خطر أمراض القلب.
- قد يبطئ تطوّر التنكس البقعي مع التقدم في السن.