

البرتقال والوقاية من الجلطة الدماغية

لا تكمن أهمية الفاكهة بالنسبة لجسمنا في ارتفاع ثمنها من عدمه، بل تكمن في قيمتها الغذائية وفعاليتها الطبية.

يوجد الفيتامين C في الفواكه و الخضروات مثل البرتقال، الباباي، الفلفل، القرنبيط والتوت، وقد يقلل تناول هذه الأطعمة من خطر الإصابة بالنوع الأكثر شيوعا من الجلطة الدماغية النزفية والقاتلة في كثير من الأحيان ، وفقا لدراسة ستعرض في الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب في الاجتماع السنوي السادس والستين في فيلادلفيا من 26 أبريل إلى 3 ماي 2014.

شملت الدراسة 65 شخصا كانوا قد أصيبوا بالجلطة الدماغية النزفية داخل المخ، أو تمزق الأوعية الدموية داخل الدماغ. وتمت مقارنتهم مع 65 شخصا بصحة جيدة. تم قياس نسبة فيتامين C في دمائهم، وكانت النتيجة أن 41 بالمائة من الحالات لهم نسبة عادية من الفيتامين C و45 بالمائة لهم نسبة شبه منعدمة ، و 14 في المائة منهم تعاني من نقص في هذا الفيتامين.

لوحظ اختفاء كمية الفيتامين C عند الأشخاص الذين عانوا من الجلطة الدماغية، في حين أن أولئك الذين لم تكن لديهم الجلطة يتمتعون بنسب طبيعية من هذا الفيتامين.

قال مؤلف الدراسة ستيفان فانيي، العضو المنتدب في مستشفى جامعة Pontchaillou في رين وفرنسا "تظهر النتائج أن نقص الفيتامين C يعتبر عاملا خطيرا لهذا النوع من الجلطة الدماغية الحادة، إلى جانب ارتفاع ضغط الدم، و شرب الكحول والوزن الزائد". و أضاف أيضا "هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد كيف يمكن أن يساعد الفيتامين C في الحد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية و تنظيم ضغط الدم ". و أضاف أن الفيتامين C له فوائد أخرى مثل تكوين الكولاجين، وهو بروتين موجود في العظام والجلد والأنسجة. كما أن نقص الفيتامين C له علاقة بأمراض القلب.