

مروری بر تأثیر ویتامین B، C و D بر COVID-19

نگین معین فارسانی

دانشجوی کارشناسی آموزش زیست‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، اصفهان، ایران
E-mail: Neginmf4@gmail.com

نتایج و تحلیل

وضعیت نامناسب تغذیه‌ای افراد، احتمال ابتلا به عفونت را در آن‌ها افزایش می‌دهد. مصرف ویتامین‌های B, D, C برای داشتن تغذیه مناسب ضروری است. با توجه به نقش انواع ویتامین‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن و خاصیت ضدویروسی و ضدالتهابی آن‌ها، باید مصرف روزانه آن‌ها مورد توجه قرار گیرد. مصرف دوز بالاتر از این ویتامین‌ها به دلیل کاهش علائم بیماری و مدت‌زمان بستری در بیمارستان، برای افراد مبتلا به COVID-19 توصیه می‌شود. در پژوهشی دیگر که توسط فرید یوسفی و همکاران بر روی اثر ویتامین D بر افراد مبتلا به HIV انجام شده است، مشخص شد که مصرف این مکمل برای مبتلایان به HIV کاملاً ضروری است زیرا بیماران دچار کمبود این ویتامین هستند.

چکیده

یکی از بهترین راهکارها برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب و داشتن رژیم غذایی متعادل است. رژیمی متعادل است که تمام مواد مغذی موردنیاز بدن را در برداشته باشد. اهمیت رژیم غذایی متعادل زمانی مشخص می‌شود که یک بیماری ناشناخته مانند COVID-19 در جهان شیوع پیدا کند؛ درحالی‌که هیچ درمان مؤثری برای آن وجود ندارد. از جمله موادی که برای تقویت بدن لازم است انواع ویتامین‌ها هستند. مطالعه مروری حاضر با هدف بررسی تأثیر انواع ویتامین‌ها بر COVID-19 انجام شده است. طبق مطالعات مشخص شد که مصرف ویتامین‌های B, C, D برای تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با این بیماری مفید است. پیشنهاد می‌شود مواد غذایی مانند ماهی و سبزی‌ها بیشتر مصرف شوند و افراد در سنین مختلف به صورت روزانه به ورزش بپردازند.

نتیجه‌گیری

با توجه به شیوع گسترده COVID-19 و همه‌گیری آن، از کودکان تا افراد مسن، مراقبت از خود اولویت بیشتری پیدا کرده است؛ به همین دلیل لازم است در کنار رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به تقویت دستگاه‌های مختلف بدن پرداخت، ساده‌ترین راهکاری که برای مقابله با این بیماری می‌توان از آن استفاده کرد مصرف مواد غذایی دارای مواد مغذی خصوصاً انواع ویتامین‌ها است. پیشنهاد می‌شود مواد غذایی مانند ماهی و سبزی‌ها بیشتر مصرف شوند و افراد در سنین مختلف به صورت روزانه به ورزش بپردازند.

مقدمه

عامل بیماری کرونا ویروس (COVID-19) ویروس SARS-CoV-2 است. ویروس SARS-CoV-2 از طریق قطرات تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می‌شود. این ویروس دارای دوسویه اصلی است: نوع L (۷۰٪) و نوع S (۳۰٪) که نوع L مسری‌تر و عفونی‌تر است. علائم این بیماری از بدون علامت تا علائم شدید متفاوت بوده و شامل تب، سرفه خشک، خستگی، اسهال، پریشانی، انعقاد خون و التهاب است. با توجه به اینکه هیچ دارو و واکسن تأیید شده‌ای برای مقابله با COVID-19 تولید نشده است، تنها می‌توان با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی و تغذیه مناسب، سلامتی خود را از گزند این بیماری حفظ کرد. از زمان همه‌گیری کرونا تا حال، مواد مغذی مانند ویتامین‌های B, C, D مورد توجه عموم قرار گرفتند. این مواد مغذی به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و اثرات تعدیل‌کننده سیستم ایمنی دارای اهمیت هستند. با توجه به دستورالعمل کمیته مشاوره علمی تغذیه جهانی بر افزایش مصرف مواد مغذی و نیز خواص آن‌ها، در این مقاله مروری تلاش شده است که نقش ویتامین‌های B, C, D در میزان بروز بیماری و روند بهبود بیماران مبتلا به COVID-19 بررسی شود.

منابع

یوسفی، ف؛ و مرادپور، ف؛ و روزبه، ف. (۱۳۹۳). بررسی سطح سرمی ویتامین D در بیماران آلوده به ویروس نقص ایمنی انسانی در مقایسه با افراد غیر مبتلا. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)، ۲۴(۱۱۳)، ۶۶-۷۱.

Arya, A., & Dwivedi, V. D. (2020). Synergistic effect of Vitamin D and Remdesivir can fight COVID-19. *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*, 1-2.

Blanco-Melo, D., Nilsson-Payant, B. E., Liu, W.-C., Uhl, S., Hoagland, D., Møller, R., Jordan, T. X., Oishi, K., Panis, M., & Sachs, D. (2020). Imbalanced host response to SARS-CoV-2 drives development of COVID-19. *Cell*, 181(5), 1036-1045. e1039.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه مروری برای جستجوی مقالات از پایگاه اطلاعاتی Google Scholar و کلیدواژه‌های Vitamins and Covid-19، The role of vitamins in Covid-19، Symptoms of Covid-19 disease استفاده شده است. بازه زمانی مقالاتی که در این مطالعه مروری مورد استفاده قرار گرفت، ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۱ است. مقالاتی که مرتبط با هدف این مقاله نبودند، حذف شدند و در روند مطالعه از آن‌ها استفاده نشد.