



Orthomolecular.org

Therapeutic Nutrition Based Upon Biochemical Individuality

## تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 6 ديسمبر ، 2013

## حمض الأسكوربيك فيتامين ج (سي): ما هي القصة الحقيقية؟

بقلم أندرو دبليو سول ، رئيس التحرير

6 ديسمبر 2013 OMNS

هل سمعت شيئاً سيئاً مؤخراً عن حمض الأسكوربيك فيتامين ج (سي)؟ إذا لم تكن قد فعلت ذلك ، فربما تكون قد غادرت لزيارة نبتون لفترة طويلة. منذ ما يقرب من أربعة عقود ، رأيت أنه ، مثل جميع الموضات الأخرى ، فإن الإساءة إلى الفيتامينات "تدخل" و "تخرج" من الموضة. وكانت الأونة الأخيرة ، (مرة أخرى) موسمًا مفتوحًا ضد فيتامين ج (سي) ، خاصةً إذا تم تناوله على أنه حمض الأسكوربيك الرخيص. فإن لاينوس بولينج ، أكثر المؤيدين المؤهلين لفيتامين ج (سي) في العالم ، حثَّ الناس على تناول بودر أو بلورات حمض الأسكوربيك النقي.

بدون مقابلة الدكتور بولينج ، فإنهما أيضاً ما استخدمته الجدة الكبيرة عندما كانت تُعَلِّبُ الدراق في المنزل. يظل بودر فيتامين ج (سي) رخيصاً ومتوفراً بسهولة على الإنترنت. ربع ملعقة صغيرة تُقَدَّرُ بما يزيد قليلاً عن 1,000 مجم. إذا واجهت مسحوقاً أقل فعالية من ذلك ، فقد يحتوي على مواد مألوفة. اختر وفقاً لذلك.

لقد أخبرت طلابي لفترة طويلة ، "إذا لم يُنصتوا إلى لاينوس بولينج ، فلا تندهش كثيراً لأنهم لم يصطفوا لسماح ما تريد قوله." لكن جازرتي نوبل اللتين حصل عليهما بولينج (وهو الشخص الوحيد في التاريخ الذي يتمتع بهذا التمييز) ليستا حماية من النقاد الذين ينتقدون حمض الأسكوربيك ج (سي) دون التفكير أولاً في بعض الكيمياء الحيوية الأساسية.

### صحيح من وجهة نظر ذرية

فيتامين ج (سي) هو حمض الأسكوربيك ،  $C_6H_8O_6$  ، وهذا كل ما في الأمر. إذا كنت تريد حقاً إثارة إعجاب أصدقائك ، فيمكن أيضاً تسمية حمض الأسكوربيك 1-(1S) - 5 - 3(5R) - [2-Dihydroxyethyl]-4-dihydroxy-2 (5H) - فيورانون. كما أحب أن أقول لطلابي في الجامعة ، هناك الآن شيء يمكنك الإجابة به عندما يسألك والدك عما تعلمته في المدرسة اليوم.

حتى لو أتى هذا الجزيء من كائنات معدلة وراثياً GMOS ، وهو ما لا أوافق عليه ، فإنه لا يزال على ما يرام من الناحية الجزيئية. لا يمكنك تعديل ذرات الكربون أو الهيدروجين أو الأكسجين وراثياً.

هناك طريقتان يمكن للذرات ترتيب نفسها لصنع  $C_6H_8O_6$ . واحدة هي حمض الأسكوربيك. والآخر هو حمض الإريثوربيك ، المعروف أيضاً باسم حمض الأيزوأسكوربيك أو حمض D-أرابوأسكوربيك. وهو أحد مضادات الأكسدة التجارية ، ولكن لا يمكن أن يستخدمه الجسم كأحد المغذيات الأساسية.

### الحموضة

هذه الكلمة "حمض" تجعلنا نتأثر ، ولكن في الواقع حمض الأسكوربيك هو حمض ضعيف. إذا كان بإمكانك تناول ثلاث برتقالات ، أو شرب كولا مكرينة ، أو إذا كان بإمكانك إضافة الخل إلى السمك المقلي أو على السلطة ، فلا داعي للقلق. في الواقع ، إن حمض المعدة الطبيعي أقوى بمقدار 50 مرة من فيتامين ج (سي). المعدة مصممة للتعامل مع الأحماض القوية ، ولا يتم تدمير العناصر الغذائية بواسطة حمض المعدة القوي هذا. لو كان الأمر كذلك ، لكنت جميع الثدييات ميتة. هل سبق لك أن لاحظت أنك تشعر بالحرق في حلقك عندما تتقيأ؟ هذا حمض المعدة. مقرر قليلاً ، لكننا نحتاجه للعيش. يمكن للأشخاص الذين يعانون من الكثير من المشاكل مع فتق الحجاب الحاجز أو الارتجاع أن يتقيأ ما يكفي من الحمض على مدى أشهر بحيث يتسببون في تلف الحلق وتندبه.

و أراهنك أنه لا يمكن لفيتامين ج (سي) أن يفعل ذلك. هذا مستحيل. لا يمكنك تشغيل سيارتك إذا وضعت الخل في بطارية سيارتك. يتطلب الأمر حامض الكبريتيك ، وهو حمض قوي جداً. حمض الهيدروكلوريك في المعدة أضعف قليلاً من حمض بطارية السيارة. فيتامين ج (سي) ضعيف مثل حموضة عصير الليمون تقريباً. هذا فرق كبير.

## البروبيوتيك

إذا كنت تأكل الزبادي أو تأخذ كبسولات بروبيوتيك ، فإنها تنتهي إلى معدتك. هناك يتعرضون لحمض المعدة القوي هذا ، ويحملونه بسهولة. تم تسمية بكتيريا Acidophilus (أسيدوفيلس – أي المُجِبَّة للأحماض) ، مثل الموجودة في اللبن ، بها الاسم حرفياً لأنها "محببة للأحماض". تظهر العديد من الدراسات أن تناول الزبادي وتناول مكملات البروبيوتيك الأخرى فكرة جيدة وأنها ناجحة. إذا لم يقتلهم حمض قوي ، فلن يقتلهم أيضاً حمض ضعيف.

علاوة على ذلك ، يفرز جسمك مادة قلووية للغاية حيث تبدأ الأمعاء الدقيقة مباشرة بعد المعدة. هذا يقوم بمعادلة حمض المعدة ويحافظ تلقائياً على بقية أمعائك من أن تكون حمضية. إذا كان الجسم قادراً على معادلة حمض قوي ، فإن حمض الأسكوربيك غير ذي تأثير تقريباً.

## التخفيف (الذَّرء)

يمكن تخفيف حمض الأسكوربيك ، وإذا كان لديك معدة حساسة ، فيجب أن يتم تخفيفه. هناك مجموعة متنوعة من الأشكال غير الحمضية.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

أنا لا أبيع الفيتامينات أو أي منتجات صحية أخرى ، ولا أقدم توصيات بشأن العلامات التجارية.

لا تتخدع أو تندهب بشأن حمض الأسكوربيك. إنه رخيص ويؤدي عمله. و بصرف النظر عن أسكورات الصوديوم في الوريد ، فإن الغالبية العظمى من الأبحاث التي تُبَيِّن أن فيتامين ج (سي) فعال في الوقاية والعلاج من الأمراض قد استخدمت حمض الأسكوربيك العادي. نعم ، الأشياء الرخيصة.

تذكر ما قاله وارنر كليفر ، أبو التلفاز في برنامج "اترك الأمر إلى بيفر" ، لابنه الصغير: "يمر الكثير من الناس بالحياة في محاولة لإثبات أن الأشياء التي تفيدهم خطأ".

(قام أندرو ديلبو سول ، رئيس تحرير خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS ، بتدريس العلوم الصحية ، والتعافي من الإدمان ، والتغذية السريرية والكيمياء. وهو مؤلف مشارك مع الدكتور ستيف هيكي "فيتامين ج (سي): القصة الحقيقية." "Vitamin C: The (Real Story."

## لتعلم المزيد:

فيتامين ج (سي) كمضاد للفيروسات

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

الأنفلونزا والفيروسات وفيتامين ج (سي) بجرعات الضخمة

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

هل تحصل الأسماك الاستوائية على حصوات الكلى من فيتامين ج (سي)؟ إنهم يحققون أكثر بكثير من RDA المقدار الغذائي الموصى به يوميًا

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n04.shtml>

ما الذي يسبب حصوات الكلى حقًا (ولماذا لا يفعل فيتامين ج (سي) ذلك)

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

فيتامين ج (سي): ما هو الشكل الأفضل؟

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

تم نشر النص الكامل لكتاب إروين ستون الخاص بفيتامين ج (سي) "The Healing Factor" للقراءة مجانًا على

<http://vitaminfoundation.org/stone/>

كيفية الوصول إلى التشعب (تحمل الأمعاء) بجرعات فموية من فيتامين ج (سي) ، بقلم روبرت إف كاتكارت

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

حول فريدريك روبرت كلينر ، دكتوراه في الطب

<http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>

جدول جرعات الدكتور كلينر

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

لماذا تعتقد الحكومة أن خنازير غينيا أكثر أهمية من البشر

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>

ليفني ، تي إي. علاج ما لا يمكن علاجه. فيتامين ج (سي) والأمراض المعدية والسموم. Henderson ، MedFox Publishing ، NV ، 2004. تمت المراجعة في

<http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n02-p117.pdf>

بولينج ل. كيف تعيش أطول و يكون شعورك أفضل. كورفاليس ، أوريغون: مطبعة جامعة ولاية أوريغون ، 2006. تمت المراجعة في

<http://www.doctoryourself.com/livelonger.html>

تم نشر قائمة مراجع الفيتامينات والتغذية الكاملة الخاصة بـ لاينوس بولينج على  
[http://www.doctoryourself.com/biblio\\_pauling\\_ortho.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_pauling_ortho.html)

### طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات :

<http://www.orthomolecular.org>

### اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك:

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

### مجلس مراجعة التحرير:

سيت أيتي M.B., Ch.B., Ph.D. (غانا)

إلياس بعلي ، MD (الجزائر)

إيان برايتيوب ، MBBS ، FACNEM (أستراليا)

- جبلبرت هنري كروسول ، D.M.D. ( إسبانيا )
- كارولين دين ، M.D. ، N.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- إيان ديثمان ، Ph.D. (استراليا)
- داميان داوونينج ، M.B.B.S. ، M.R.S.B. (المملكة المتحدة)
- رون إرليش ، B.D.S. (استراليا)
- هوغو جاليندو ، M.D. (كولومبيا)
- مارتن بي. جالجر ، M.D. ، D.فيتامين ج (سي) (ج سي)). (الولايات المتحدة الأمريكية)
- مايكل جي. جونزاليس ، N.M.D. ، D.Sc. ، Ph.D. (بورتوريكو)
- وليام بي. جرانت ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- تونيا إس. هيمان ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- سوزان همفريز ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- رون هانينجيهيك ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- روبرت إي. چينكينز ، D.فيتامين ج (سي) (ج سي)). (الولايات المتحدة الأمريكية)
- بو إتش. چونسون ، M.D. ، M.D. (السويد)
- جيفري چيه كوتولسكي ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- پيتر إتش. لاودا ، M.D. (النمسا)
- توماس ليقي ، M.D. ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- ألان لين ، Ph.D. (تايوان)
- هومير أليم ، M.D. (الفلبين)
- ستيوارت ليندج ، Pharm.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- فيكتور أي. مارجال-فيجا ، M.D. (بورتوريكو)
- تشارلز ج (سي) (ج سي)). ماري جونور ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- ميجنون ماري ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- چون ماتسوياما ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)
- چوزيف ميركولا ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- چورچ آر. ميراندا-مساري ، Pharm.D. (بورتوريكو)
- كارين مونسترچلم أهومادا ، M.D. (فنلندا)
- طاهر نايلي ، M.D. (الجزائر)
- دبليو. تود پينرثي ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

جلفام رينجاسامي ، MBBS ، FRCOG (ماليزيا)  
 جيفري أي. روتربوش ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 جيرت إي. شوتيميكير ، Ph.D. (هولندا)  
 تي. إي. غابرييل ستوارت ، M.B.B.Ch. (أيرلندا)  
 توماس إل. تاكسمان ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 چاجان ناٹان قامانان ، M.D. (الهند)  
 جاري فيكار ، MD (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 كين والكر ، M.D. (كندا)  
 ريموند يوين ، MBBS ، MMed (سنغافورة)  
 آن زوديربر ، D.فيتامين ج (سي) (ج سي)). (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 رئيس التحرير: [أندرو دبليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناچيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)  
 محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 محرر الطبعة الفرنجة: فلاديمير أريانوف (بلجيكا)  
 محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين يوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)  
 محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph. ، P.G.فيتامين ج (سي) (ج سي)M. (جمهورية مصر العربية)  
 محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)  
 محرر مساعد: هيلين سول كيس ، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)  
 محرر تقني: مايكل إس. ستوارت ، B.Sc.فيتامين ج (سي) (ج سي)S. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،  
 مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>