

Merak Ettikleriniz

merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr



C Vitamini Soğuk Algınlığına İyi Gelir mi?

Pınar Dünder

C vitamininin soğuk algınlığına iyi geldiği düşüncesinin temelinde iki kez Nobel Ödülü alan bilim insanı Linus Pauling'in sahte bir doktordan aldığı bir tavsiye yatıyor. Pauling 1960'lı yılların sonuna doğru, Irwin Stone adlı sözde doktordan bir mektup alır. Mektupta Stone, günde 3000 miligram C vitamini aldığı takdirde Pauling'in ömrünün en az 25 yıl uzayacağına dair bir iddiada bulunur. O sırada 65 yaşında olan Pauling, yalnızca iki yıl kimya eğitimi almış olan Stone'un bu iddiasından etkilenmiş olacak ki birkaç yıl sonra şunları yazar: "Kendimi daha canlı ve sağlıklı hissediyorum. Yaşamım boyunca her yıl pek çok defa yakalandığım soğuk algınlıklarına artık yakalanmıyorum. Yıllar içinde, aldığım C vitamini miktarını 10 katına, daha sonra 20 katına ve en sonunda 300 katına çıkardım. Şu an günde 18.000 miligram C vitamini alıyorum." 1970'te ise *Vitamin C and the Common Cold* başlıklı bir kitap yayımlar ve herkesi tavsiye edilen günlük miktarın 50 katı olan 3000 miligram C vitamini almaları gerektiği konusunda uyarır. Pauling'e göre, bu sayede soğuk algınlığı zamanla tarihe karışacaktır. Bunun üzerine 1970'li yılların ortalarında C vitamini satışları ikiye, üçe hatta dörde katlanır. İşin aslı şu ki, bu konuda yapılan yirminin üzerinde bilimsel çalışmada C vitamininin soğuk algınlığını önlediğini ya da tedavi ettiğini destekleyecek herhangi bir veri elde edilmemiştir. Evet, C vitamininin vücuttaki dokuların gelişiminde, kolajen sentezinde görev aldığı ve doğal bir antioksidan olduğu biliniyor. Ancak bunların hiçbiri C vitamininin soğuk algınlığı tedavisinde etkili olduğunu göstermiyor. Siz iyisi mi uzun vadede sağlıklı kalmak için uykunuza, bol sıvı almaya ve besleyici gıdalar tüketmeye dikkat edin.

Kaynaklar

<https://curiosity.com/topics/vitamin-c-doesnt-prevent-colds-why-do-we-think-it-does-curiosity/>

<http://www.yalescientific.org/2015/03/mythbusters-does-vitamin-c-really-help/>