

Bs.Trần Thị Minh Thiện -

Vào những năm 1920, vitamin C lần đầu tiên được xác định bởi người đoạt giải Nobel Albert Szent-Györgyi tại Đại học Szeged ở Hungary, người đã làm sáng tỏ vai trò của yếu tố vitamin C đối với trẻ và phòng ngừa bệnh Scurvy do thiếu vitamin C.

Vitamin C là một vi chất dinh dưỡng rất quan trọng vì tham gia vào tất cả phản ứng trao đổi chất của cơ thể. Cơ thể con người không thể tổng hợp được vitamin C, chính vì vậy phải nạp vào thông qua thức ăn đưa vào.

Vitamin C hay còn được gọi là axit ascorbic là một loại vitamin thiết yếu cho cơ thể con người, có tác dụng như một chất chống oxy hóa, kiểm soát huyết áp, chống viêm và tái tạo collagen. Vitamin C thường an toàn khi dùng ngay cả ở liều lượng cao. Tuy nhiên, một số người đôi khi có thể gặp tác dụng phụ như, chóng mặt như các triệu chứng khó chịu ở đường tiêu hóa.

Tác động miễn dịch và kháng khuẩn của vitamine C

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 12 Tháng 3 2020 18:02 - Liên lạc nhứt cửu



[Enrica Nersis](#), [Sofia Demerutis](#), [Marta O'Hanlon](#), [Marianne Newsome](#) (Bay
 2019) and the best of all: [Marianne Newsome](#) (Bay