18. क्या विटामिन C, COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को रोकने में मदद कर सकता है?

उत्तर- वर्तमान में, कोई विशिष्ट दवा या टीकाकरण नहीं है, जो COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी को रोक या ठीक कर सकता है। ताजी सब्जियों और फलों से मिलने वाला विटामिन सी इम्युनिटी को बढ़ाता है जो संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। जैसे ही दुनिया लॉकडाउन में जाती है, ताजा उपज की उपलब्धता कम हो जाती है। हालांकि, इम्युनिटी को बढ़ावा देने का एक उत्कृष्ट तरीका प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को खाना है और फैक्ट्री-निर्मित खाद्य पदार्थों को नहीं खाना है जिसमें आवश्यक पोषक तत्वों और रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सिडेंट की कमी है।