

## 4 апреля – Всемирный день витамина С



Именно в этот день, в далеком 1928 году аскорбиновая кислота была впервые выделена в чистом виде. Витамин С необходим для синтеза коллагена, который обеспечивает прочность всех тканей. Он является антиоксидантом, нормализует эластичность и проницаемость кровеносных капилляров – самых мелких сосудов, участвует в регуляции свертывания крови. Витамин С способствует поддержанию иммунитета, помогает улучшению когнитивных способностей, а также имеет омолаживающий эффект.

### ***Полезные свойства витамина С:***

1. **Иммунная поддержка:** витамин С известен своей способностью укреплять систему иммунитета. Он способствует выработке белых кровяных клеток, которые помогают организму бороться с инфекциями.
2. **Антиоксидантные свойства:** этот витамин является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от повреждений свободными радикалами. Это может снизить риск развития хронических заболеваний и замедлить процессы старения.
3. **Улучшение усвоения железа:** витамин С способствует лучшему усвоению железа из растительных источников, что особенно важно для людей, придерживающихся вегетарианской или веганской диеты.
4. **Поддержка кожи:** аскорбиновая кислота участвует в синтезе коллагена — белка, который отвечает за упругость и эластичность кожи. Поэтому витамин С часто используется в косметических продуктах.

Витамин С *не синтезируется организмом, а поступает* только *извне* с продуктами питания, и крайне важен для функционирования организма человека. Витамин С разрушается при термической обработке и контакте с металлами, поэтому лучше употреблять продукты свежими и использовать неметаллическую посуду.

В настоящее время дефицит витамина С не является распространенным явлением, потому что овощи и фрукты, являющиеся источниками этого ингредиента, широко доступны в обществе. Крайнее проявление дефицита аскорбиновой кислоты – цинга – к счастью,

известна сейчас только по литературе. В развитых странах это заболевание не встречается за исключением казуистических случаев.

Однако все еще существуют группы людей, подверженных риску недостаточного снабжения этим ингредиентом. К ним могут относиться, в частности, люди:

- соблюдающие ограничительные диеты,
- злоупотребляющие алкоголем,
- курящие сигареты,
- с недостаточно разнообразным питанием,
- с заболеваниями, связанными со снижением всасывания питательных веществ, например, страдающие болезнью Крона.

### **Потребность в витамине С**

Потребность в витамине С зависит от возраста, пола и физиологического состояния. Соответствующее потребление аскорбиновой кислоты должно быть выше у мужчин, чем у женщин, и может увеличиваться с возрастом.

Потребность в витамине С (рекомендуемая суточная норма) может составлять:

- ✓ у детей в возрасте от 1 до 12 лет - 40-50 мг/сутки,
- ✓ у детей в возрасте от 13 до 18 лет - 65-75 мг/сутки,
- ✓ у взрослых женщин - 75 мг/сутки,
- ✓ у взрослых мужчин - 90 мг/сутки.

Потребление витамина С должно быть выше у беременных женщин - 80-85 мг/сутки, а у кормящих - 115-120 мг/сутки.

Повышенная потребность в аскорбиновой кислоте наблюдается также у людей, страдающих некоторыми заболеваниями, например, гипертонией, а также у курильщиков. Кроме того, потребление этого ингредиента должно быть выше среди людей, подверженных длительному стрессу.

**Дефицит** аскорбиновой кислоты может привести к таким симптомам, как:

- снижение физической работоспособности,
- повышенная восприимчивость к инфекциям,
- боли в мышцах, суставах и костях,
- воспаление дёсен,
- ухудшение заживления ран,
- ухудшение состояния кожи.

Недостаточное поступление витамина С может увеличить риск развития железодефицитной анемии.

**Продукты, содержащие витамин С.** В больших количествах: шиповник, черная смородина, красный болгарский перец, облепиха, петрушка, укроп, киви, брюссельская капуста, квашеная капуста. Другие богатые источники: цитрусовые, ягоды (клубника, земляника, рябина), овощи (брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, шпинат, зеленый лук), фрукты (хурма, кожура яблок, абрикосы, персики). В небольших количествах содержится в продуктах животного происхождения: печени и почках.

## Содержание витамина «С» в продуктах

Продукт, 100 грамм	Витамин С (мг)	Продукт, 100 грамм	Витамин С (мг)
Шиповник свежий	470	Шиповник сухой	1000-1100
Перец сладкий красный	250	Черная смородина	200
Киви	180	Облепиха	200
Перец сладкий зеленый	125-150	Петрушка	150
Капуста брюссельская	100	Укроп	100
Капуста брокколи	90	Черемша	100
Капуста цветная	70	Рябина красная, калина	70-80
Грейпфруты	55-60	Апельсины, земляника	50-60
Щавель, хрен	55	Лимоны	40-50
Капуста белокочанная	40-50	Шпинат	30-50
Крыжовник	30-40	Смородина красная	40
Мандарины	30-38	Лук зеленый	30
Грибы белые свежие	30	Помидоры грунтовые	25
Редис	25	Картофель, репа, редька	20
Малина	25	Дыня	20
Яблоки	15-25	Салат, огурцы	15
Вишня, клюква	15	Рябина черноплодная	15
Абрикосы, персики	10	Томатный сок	15
Бананы	10	Баклажаны, кабачки	10
Слива, гранат, арбуз	5-8	Лук репчатый, свекла	10
Виноград, груша	5	Морковь, черника	5

Употреблять продукты, богатые витамином С, следует в сыром или свежем виде после приготовления - сразу после измельчения или смешивания. Коктейли, содержащие фрукты и овощи с витамином С, также стоит выпивать сразу после приготовления, чтобы предотвратить окисление ценного соединения.

Продукты, которые необходимо подвергать тепловой обработке, следует только бланшировать, а не готовить традиционным способом - это может уменьшить потерю витамина.

Возможна ли **передозировка** витамина С?

Витамин С на 70-80% всасывается в тонком кишечнике и двенадцатиперстной кишке. Так как это водорастворимый компонент, его избыток не накапливается в организме, а выводится с мочой и потом. Таким образом, передозировка витамина С при ежедневном питании маловероятна.

Однако побочные эффекты чрезмерного употребления витамина С могут проявиться, если снабжать организм чрезмерными порциями биологически активных добавок, содержащих это вещество. Это может привести к желудочно-кишечным расстройствам, таким как тошнота, диарея, рвота или изжога.

Длительное и чрезмерное употребление этого соединения может также повысить риск образования камней в почках.