



4 апреля – день рождения витамина С, именно в этот день, в 1928 году он был впервые выделен в чистом виде. Витамин С в организме не вырабатывается и не запасается впрок. Поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей. Физиологическая потребность для взрослых — 90 мг/сутки, для детей — от 30 до 90 мг/сутки в зависимости от возраста.

Наиболее богатые витамином С продукты питания: шиповник, облепиха, чёрная смородина, петрушка, брокколи, сладкий красный перец, киви, земляника садовая, лимон и т.д.

Витамин С выполняет несколько функций, поскольку он участвует во многих важных химических реакциях, которые связаны с защитой организма и поддержанием его нормальной работы.

- Он действует как мощный антиоксидант: участвует в нейтрализации свободных радикалов, вредных для организма веществ.
- Он способствует усвоению железа: способствует поглощению железа в кишечнике.
- Он участвует в защите организма от бактериальных и вирусных инфекций благодаря тому, что задействован в иммунных реакциях.
- Он помогает снизить утомляемость и способствует нормальной работе нервной системы.
- Он участвует в образовании коллагена – вещества, которое защищает кожу, кости, кровеносные сосуды, хрящи, зубы и десны.
- Он способствует заживлению ран.
- Он также участвует в восстановлении другого витамина, витамина Е.

Витамин С наиболее подвержен разрушению по сравнению с другими витаминами. Он чувствителен к воздействию высокой температуры, света и кислорода, которые активно разрушают витамин. Это создает сложности для его сохранения в продуктах питания при их приготовлении или хранении.

Советы, как сохранить витамин С:

Храните продукты, которые содержат витамин С, в холодном и защищенном от света месте, не подверженном воздействию кислорода. Сразу же употребляйте в пищу нарезанные фрукты и овощи.

Отдавайте предпочтение щадящим и быстрым способам термической обработки: готовьте овощи в микроволновке, на пару, под вакуумом и т. д.

Риск потребления слишком больших доз витамина С с продуктами питания практически отсутствует. Дозы, в которых он может оказывать токсический эффект, очень велики, их невозможно получить с пищей, только при употреблении искусственно синтезированного витамина или БАДов. При этом большие количества витамина С могут привести к диарее и другим нарушениям пищеварения.

Роспотребнадзор