

Витамин С



The background of the slide features a close-up photograph of several oranges and orange slices. The oranges are bright orange with some green at the top, and the slices show the juicy segments and white pith. The lighting is soft, highlighting the texture of the fruit.

**ВИТАМИН С – мощнейший антиоксидант.**

**Это свойство обусловлено способностью легко отдавать электроны**

**и образовывать ион-радикалы.**

**Эти заряженные частицы с неспаренным электроном берут на себя**

**роль мишеней для свободных радикалов,**

**ответственных за повреждение клеточных мембран**

**и последующие мутации клеток.**



# Витамин С против старения

- ✓ Витамин С участвует в синтезе коллагена, именно поэтому он является одним из любимых компонентов косметических лабораторий, производящих средства для упругости кожи и борьбы с морщинами. Коллаген необходим не только для красоты кожи: уменьшение количества коллагеновых волокон в сосудистой стенке ведет к кровоизлияниям, а недостаток в ткани скелете приводит к разрушению костей.
- ✓ Усиленное образование коллагена необходимо для быстрого заживления ран, при дефиците витамина С этот процесс происходит очень медленно.

# Иммунитет и витамин С

Аскорбиновая кислота ( витамин С )

участвует в обмене некоторых аминокислот, способствуя образованию гормонов

– норадреналина, серотонина, а также особого белка, который имеет прямое отношение к иммунному ответу.

**Во-первых**, присутствие аскорбиновой кислоты в крови оказывает защитное действие на гемоглобин, препятствуя его окислению.

**Во-вторых**, этот витамин помогает поддерживать резерв железа в организме – аскорбиновая кислота способствует превращению трехвалентного железа в двухвалентное, которое легче усваивается организмом.



# Витамин С против стресса

Прием аскорбиновой кислоты повышает количество адреналина в крови – она предохраняет адреналин от окисления. Поэтому витамин С особенно необходим нам, чтобы легче преодолеть стресс.



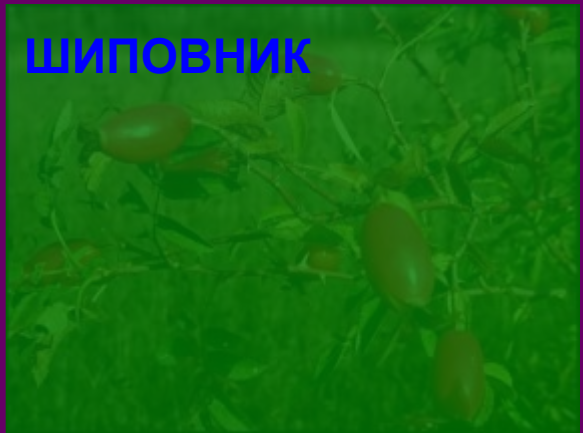
# Суточная доза витамина С

- Организм человека способен усвоить только ограниченное количество витамина, обычно 2-3 г в сутки. Избыточные количества сразу выводятся почками в неизменном состоянии. Минимальная суточная доза витамина С для здорового человека – примерно 30 мг в день.
- Длительное наблюдение за здоровыми людьми показали, что оптимальный уровень резистентности кровеносных сосудов и максимальная скорость регенерации гемоглобина у доноров после взятия крови обеспечиваются суточным потреблением 50-60 мг аскорбиновой кислоты – видимо, такую дозу витамина С следует считать оптимальной.
- Роль витамина С в лечении простудных заболеваний, в улучшении состояния раковых больных и другие медицинские аспекты до сих пор являются темами дискуссий, но большинство специалистов сходятся во мнении, что при этих болезнях нужна повышенная доза.
- То же самое касается вегетарианцев: дефицит в пище белка способствует развитию витаминной недостаточности в связи с ослаблением связывания аскорбиновой кислоты в тканях.

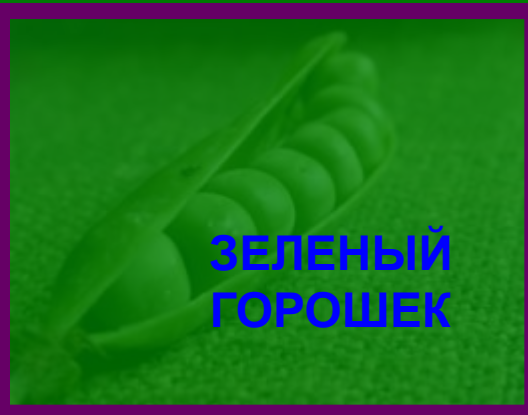


# Лучшие источники витамина С

ШИПОВНИК



ЗЕЛЕНЫЙ  
ГОРОШЕК



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

ПЕРЕЦ



ЯГОДЫ  
ОБЛЕПИХИ



БРЮССЕЛЬСКАЯ  
КАПУСТА



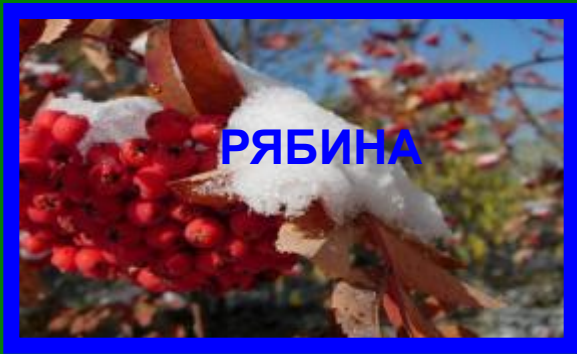
КАПУСТА



КЛУБНИКА



РЯБИНА



# Способ употребления ВИТАМИНА

- Суточная потребность
  - здорового человека
    - – около 100 мг
  - витамина С в сутки.
    - Примерно 60 мг
    - мы получаем
  - из поливитаминных
    - комплексов
    - , а остальное
  - – из сырых овощей и
    - фруктов.

- Чтобы поддержать
  - наш организм
- во время простуды
  - или гриппа,
- можно повысить дозу
  - до 150-200 мг в день.

- Не увеличивайте «порции»
  - полезного вещества
    - самостоятельно:
  - превышение нормы
    - витамина С
    - может отразиться
      - на работе почек.
  - Советуйтесь с врачом.

- Детям тоже нужен витамин С,
  - но доза, которую
  - рекомендуют педиатры,
  - меньше – 40 до 70 мг в
  - сутки
  - ( в зависимости от возраста
  - ).



## Функции в организме

- В организме витамин С участвует в синтезе коллагена, главного белка основы организма - соединительной ткани. Витамин С также участвует в активации или продуцировании жизненно необходимых химических веществ, таких как адреналин, нужный для отклика "драться или драться", увеличивающий частоту пульса, приток крови мускулам, подъем кровяного давления, а также повышающий боеготовность, когда опасность рядом. Две другие важные роли витамина С - детоксикационная (он помогает очищать организм от ядов, начиная с сигаретного дыма и окиси углерода и кончая змеиным ядом), и антиоксидантная. В данном случае он функционирует как молекула, предназначенная для защиты организма, его необходимых жиров и жирорастворимых витаминов (особенно А и Е) от разрушительного действия кислорода. Антиоксидантные свойства аскорбиновой кислоты в citrusовых соках (например, лимонном) предотвращают потемнение нарушенных поверхностей таких нежных фруктов, как яблоки, персики, авокадо. И наконец, витамин С увеличивает адсорбцию железа из кишечного тракта путем комплексообразования.