

Уникальный/популярный - Витамин С

Витамин С (или аскорбиновая кислота) – уникальный микроэлемент, необходимый человеческому организму для поддержания хорошего самочувствия. Он является водорастворимым антиоксидантом, участвует в различных обменных процессах, повышает способность организма противостоять стрессам. Кроме того, аскорбиновая кислота способствует продлению молодости и сохранению красоты. В отличие от других нутриентов, витамин С не синтезируется организмом, поэтому ежедневно в рацион нужно включать продукты с содержанием аскорбиновой кислоты. В больших количествах она содержится в коже и мякоти овощей и фруктов, в листьях зелени, телячьей и говяжьей печени, мясе кролика. И если вы думали, что больше всего витамина С в лимонах – не тут то было, в капусте разных сортов (брюссельская, бело- и краснокочанная, пекинская, кольраби), горохе, томатах, редисе, тыкве, моркови, свекле, чесноке и репчатом луке – его не меньше. Аскорбиновая кислота также есть в цитрусовых, яблоках, грушах, гранатах и малине. Еще она содержится в белых грибах и шампиньонах. Из зелени богаты ценным микроэлементом: листовой салат, листья одуванчика, кресс-салат, базилик и петрушка. Витамин С помогает ускорить процесс заживления ран, принимает активное участие в формировании иммунной защиты организма. Он является основой для построения новых клеток в костной ткани, отличной профилактикой образования тромбов.

Недостаток аскорбиновой кислоты в организме негативно сказывается на самочувствии и проявляет себя – человек становится вялым, рассеянным, быстро устает. Если не восполнить дефицит вовремя, могут развиваться и более серьезные заболевания: анемия (нехватка кислорода в клетках), рахит (расстройство образования костной ткани), цинга. Недостаток витамина С можно заметить по следующим признакам: болевые ощущения в мышцах ног, вялость и слабость, нарушение сна, долгое заживление ран, одышка, бледность кожных покровов, снижение работоспособности.

В холодный сезон отличной профилактикой авитаминоза будет употребление квашеной капусты, отвара шиповника, смородины и цитрусовых. При серьезном дефиците врачи рекомендуют принимать витамины в виде препаратов/растворимых форм. Помните, недостаток витамина С приводит к резкому снижению сопротивляемости организма различным вирусам и инфекциям. Если вы часто болеете простудными заболеваниями, возможно, в вашем организме не хватает аскорбиновой кислоты. Особенно остро авитаминоз ощущается в межсезонье, когда нет должного количества свежих фруктов и овощей. Помните, достаточный запас витамина С активизирует защитные силы организма. В случае попадания вирусов на слизистую оболочку аскорбиновая кислота индуцирует выработку лейкоцитов, что фактически блокирует размножение микроорганизмов. Кроме того, витамин С укрепляет сосуды, делая их более прочными и эластичными. При респираторных заболеваниях сосуды становятся проницаемыми, что является причиной слабости, чувства разбитости и ломоты в теле. При достаточном количестве в организме, витамин С участвует в защитных реакциях по нейтрализации свободных радикалов, не допускает разрушения ферментов, защищает клетки сетчатки глаза от окислительных процессов. Не секрет, что свободные радикалы приводят к быстрому старению кожи – она теряет эластичность, тонус, появляются мелкие морщинки, цвет лица становится сероватым, нездоровым. Аскорбиновая кислота как мощный антиоксидант способствует замедлению старения. Витамин С играет

колоссальную роль в обменных процессах. А именно, управляет синтезом гормонов, участвует в окислительно-восстановительных реакциях и укрепляет стенки сосудов, нормализует работу нервной системы.

Суточная норма витамина С зависит от возраста, пола, сферы деятельности и образа жизни человека. К примеру, у курильщиков потребность в аскорбиновой кислоте на 20-40% выше, чем у тех, кто ведет здоровый образ жизни: каждая сигарета сжигает 25 мг витамина С. Люди, злоупотребляющие алкоголем, тоже нуждаются в большем количестве данного нутриента.

Взрослому человеку достаточно в среднем 60-100 мг витамина С в сутки. Женщины в период вынашивания малыша нуждаются в 75 мг, а во время лактации – в 90 мг. Детям доза рассчитывается индивидуально. Получить избыточную дозу витамина С с пищей невозможно – излишки будут выводиться из организма выделительной системой. А вот при приеме витамина С в виде добавок, передозировка вполне может быть. В подобных случаях может наблюдаться головокружение, слабость, аллергические реакции. При длительном приеме витамина С в больших количествах могут появиться проблемы с сердцем, желудочно-кишечным трактом. Иногда начинают беспокоить судороги. Поэтому принимать ударные дозы аскорбиновой кислоты не рекомендуется. Если вы принимаете витамин С в виде БАДов, четко соблюдайте рекомендации специалистов по дозировке, кратности и продолжительности приема. Помните, витамин С крайне не устойчив во внешней среде и быстро разрушается при нагревании. Например, при кипячении овощей или фруктов, приготовлении первых блюд, он разрушается практически полностью всего через 2-3 минуты. Кроме этого, разрушению витамина С способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов. При расчетах пищевого статуса принято считать кулинарные потери витамина С равными 50%. Несмотря на то, что быстрая заморозка существенно не влияет на количество аскорбиновой кислоты в продуктах, ее сохранение будет зависеть от условий дальнейшей дефростации и кулинарной обработки. При хранении яблок, картофеля, капусты и других овощей и фруктов происходит заметное разрушение витамина С и уже через 4-5 месяцев хранения (даже при должных условиях) его содержание значительно снижается.

Старайтесь разнообразить свой рацион, включайте в него не менее 400 гр. фруктов и овощей ежедневно, обращайте внимание на сезонные продукты и внимательно следите за самочувствием! Будьте здоровы!