

## *Витамин С: польза и вред*

Витамин С или аскорбиновая кислота – один из самых важных и необходимых витаминов для человека. Если он не поступает в организм, то это грозит серьезными проблемами для здоровья. Чтобы защитить себя в сезон гриппа, простуды и вирусных заболеваний от этих болезней, а также от авитаминоза нужно кушать больше свежих овощей и фруктов в составе которых есть витамин С. Витамин С - водорастворимый витамин, который содержится в продуктах растительного происхождения, а не животного. Аскорбиновая кислота не синтезируется в организме, поэтому должна поступать к нам с пищей ежедневно.

Витамин С участвует в процессах кроветворения; является сильнейшим антиоксидантом, который помогает нашей иммунной системе справиться с бактериями, вирусами, инфекциями; участвует в обменных процессах, происходящих в нашем организме; способствует выработке коллагена, повышает упругость клеток кожи; помогает выводить из организма свободные радикалы; влияет благотворно на работу нервной системы; усиливает защитные функции организма, что делает его просто незаменимым при простуде и высокой температуре; способствует выводу из нашего организма тяжелых металлов, таких как медь, свинец. В целом, все это делает витамин С, жизненно важным и необходимым витамином для нашего здоровья, красоты кожи, волос. Витамин С препятствует образованию морщин на коже, так как этот витамин структурно защищает клетку от повреждения и удерживает эластичность тканей.

Что же касается вреда, который может причинить здоровью употребление витамина С, то это получение его из кислых фруктов и ягод, которые не стоит употреблять на пустой желудок тем людям, которые страдают заболеваниями желудка, а также тем, у кого повышенная кислотность. Также употребление таблетированных витаминов может вызвать аллергическую реакцию. Витамин С способствует сгущению крови, так что не стоит превышать нормы витамина С людям страдающим тромбофлебитом. Так как витамин С водорастворимый витамин и не накапливается в организме, его излишки удаляются с мочой, то его передозировка невозможна.

Основными источниками витамина С являются цитрусовые, плоды шиповника, ягоды черной смородины, крыжовник, петрушка, болгарский перец, клюква, калина, помидоры и др. Тепловая обработка, замораживание продуктов приводит частично к разрушению витамина С в фруктах и овощах. Таким образом, витамин С используется в преодолении симптомов ОРВИ, гриппа или ОРЗ, а также является хорошим общеукрепляющим средством, оказывающим положительное влияние на организм в целом.

И.о.заведующей ОГП

Е.С.Мельникова