

## **День витамина С. Значение витамина С для организма человека**

4 апреля отмечается Международный день витамина С — важного элемента, который играет ключевую роль в поддержании нашего здоровья.

1. Антиоксидантная защита: нейтрализует свободные радикалы, защищая клетки от повреждений.

2. Укрепление иммунитета: стимулирует выработку лейкоцитов и помогает бороться с инфекциями.

3. Синтез коллагена: необходим для здоровья кожи, суставов, сосудов и костей.

4. Улучшение усвоения железа: способствует профилактике железодефицитной анемии.

5. Функционирование нервной системы: участвует в синтезе нейромедиаторов, таких, как серотонин.

Витамин С содержится во многих продуктах, особенно в свежих фруктах и овощах. Лидеры по его содержанию: цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты), киви, клубника, болгарский перец, брокколи, шиповник, черная смородина.

Витамин С практически отсутствует в пищевых жирах, мясе и мясных продуктах, злаковых продуктах, молоке, молочных продуктах и конфетах.

Витамин С относится к водорастворимым витаминам. Такие витамины практически не накапливаются в организме, и их избыток выводится с мочой.

Витамин С неустойчивый, разрушается под действием тепла, света, кислорода. При хранении овощей, фруктов и ягод его содержание уже через 2-3 месяца разрушается наполовину. Исключение составляет квашеная капуста, в которой витамин С образуется при брожении.

Потребность в витамине С возрастает при занятии тяжелым физическим трудом, работе в условиях жаркого или холодного климата.

При тепловой обработке продуктов, особенно при жарении и варке, а также при длительном хранении и повторном разогревании готовых блюд потери витамина С достигают 30-90 %. Чтобы уменьшить потери витамина С при варке, овощи следует погружать в кипящую воду и варить не дольше, чем необходимо для их размягчения.

На степень разрушения витамина С также неблагоприятно влияют металлы (медь, железо), поэтому нельзя готовить пищу в медной или чугунной посуде.

Курение разрушает витамин С в организме.

Как и другие витамины, аскорбиновая кислота требуется организму в умеренных количествах. Дополнительный прием аскорбиновой кислоты в виде препаратов или биологически активных добавок проводится только по назначению врача.

Лучший и надежный способ получать норму витамина С это употребление овощей и фруктов в пищу свежими!

Пользу витамина С трудно переоценить: это не только здоровье, но и красота, молодость и хорошее настроение.