



# **ВИТАМИН С**

**Баженова Валерия**

# ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

## Витамин С

является растворимым в воде витамином:

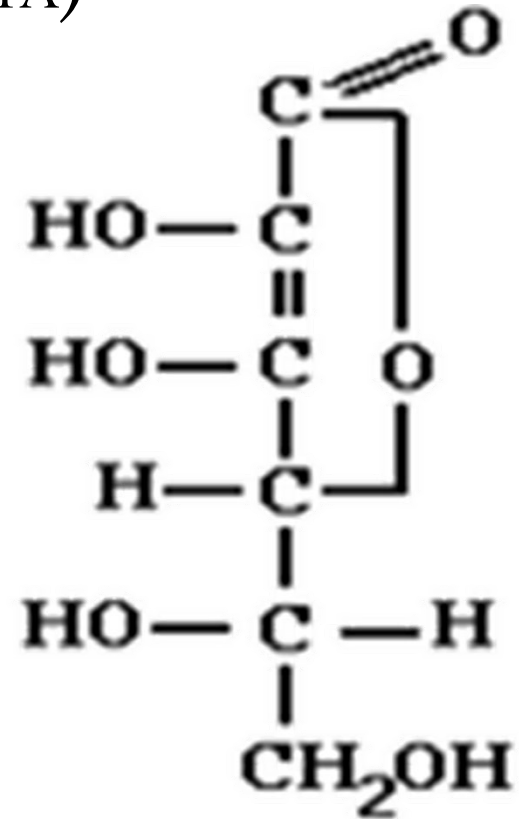
- используется организмом для биохимических окислительно-восстановительных процессов;
- способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты.

## Функция:

Антиоксидант №1, противораковый, участвует в образовании коллагена, укрепляет иммунную систему, помогает усвоению железа.

## Симптомы нехватки:

Анемия, нарушения иммунитета, плохое ранозаживление, цинга, утомляемость, кровотечения внутренних органов.



# АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

- Бесцветное кристаллическое вещество;
- без запаха;
- кислого вкуса;
- хорошо растворимое в воде;
- обладает восстановительными свойствами;
- повышает сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям;
- способствует регенерации.



## ▣ ПРОЯВЛЕНИЯ АВИТАМИНОЗА С

Аскорбиновая кислота является водорастворимым витамином, который не вырабатывается в организме человека, а поступает только из внешней среды с пищей. Недостаток или полное отсутствие витамина С приводит к значительным повреждениям соединительной ткани. Как правило, дефицит аскорбиновой кислоты проявляется повышением проницаемости стенок кровеносных сосудов и замедлением восстановления тканей при их повреждении. При недостаточном поступлении в организм аскорбиновой кислоты, развивается гиповитаминоз С. Клинические проявления этого дефицитного состояния выражены не ярко и появляются обычно спустя четыре-шесть месяцев.

При гиповитаминозе С наблюдается ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, кровоточивость и разрыхление десен, небольшие кровоизлияния на нижних конечностях в области волосяных мешочков. При полном прекращении получения витамина С в период от четырех до двенадцати недель развивается цинга.

Действительно ли при простуде надо есть лимоны и апельсины?

Употребляйте больше винограда, апельсинов, лайма и лимонов. Витамин С, который находится в этих продуктах, поможет активизировать защитные силы организма и противостоять инфекционным заболеваниям. Передозировать витамин С невозможно: его излишки выводятся из организма без каких-либо осложнений для здоровья. Необходимо есть как можно больше фруктов (но не из холодильника!). Употреблять их лучше утром, когда организм активнее усваивает ценные вещества. Отказаться следует лишь от бананов и дыни, которые ухудшают состояние при простуде.



# ЦИНГА

Цинга - это болезнь, которая вызвана недостатком витамина С в организме человека (авитаминоз С). Цингу многие называют болезнью дёсен, на самом деле их кровоточивость и выпадение зубов - это только одно из проявлений тяжёлого заболевания. Аскорбиновая кислота (витамин С) участвует в синтезе очень важного для человеческого организма белка - коллагена, который обеспечивает прочность соединительных тканей (хрящей, костной ткани, сухожилий). Недостаток витамина С в организме приводит к нарушению синтеза коллагена и тогда возникает ослабление соединительных тканей, а именно цинга.

## □ Причины заболевания цингой

Человеческий организм не синтезирует аскорбиновую кислоту. Основным источником витамина С для человека является потребляемая пища. Именно поэтому болезнью дёсен страдают люди, вынужденные длительное время питаться скудной, однообразной, лишённой витаминов пищей. В средние века цинга косила команды кораблей, жителей осаждённых городов, болезни дёсен заключённых описаны в "Колымских рассказах" Варлама Шаламова. Но в последнее время учёные всё больше склоняются к версии инфекционного происхождения цинги, а недостаточное питание считают лишь способствующим её возникновению фактором. Правда, вирус-носитель этой болезни дёсен всё ещё не выявлен.

