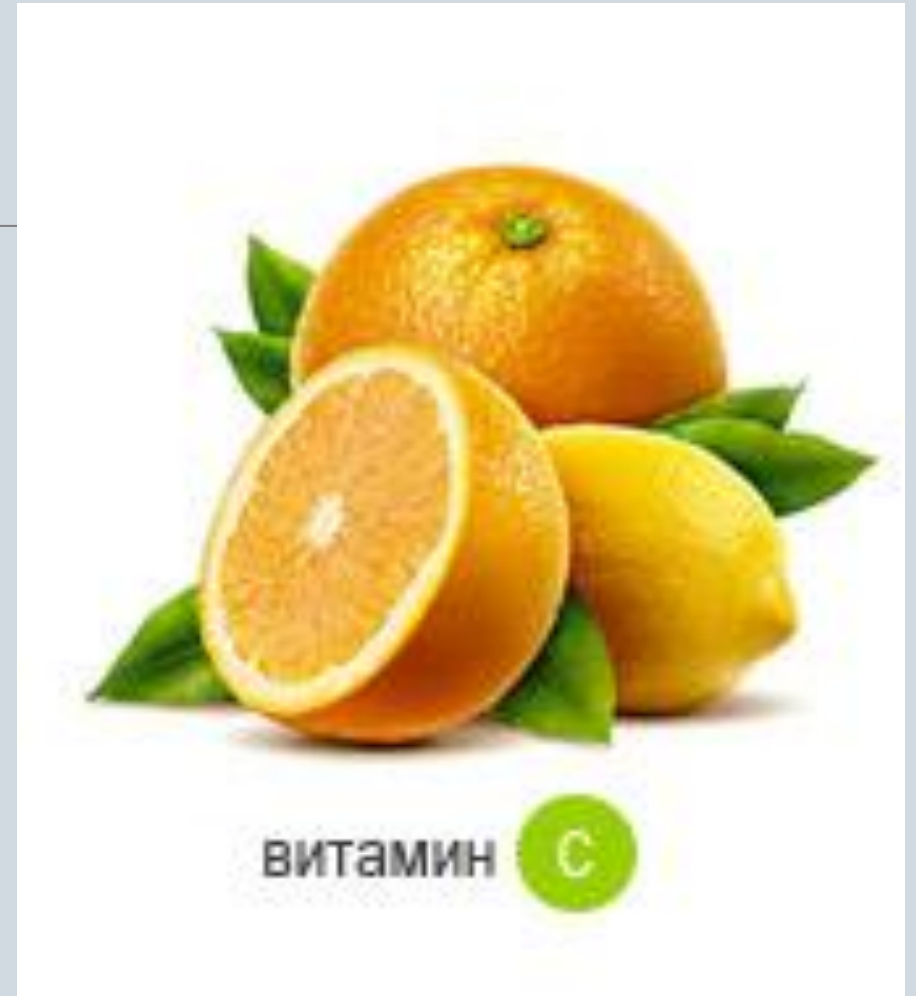


ВИТАМИН С

Витамин С или аскорбиновая кислота впервые в чистом виде был выделен в 1928 году венгерско-американским химиком Альбертом Сент-Дьёрди.



Витамин С - мощный антиоксидант. Он регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Источники аскорбиновой КИСЛОТЫ

Растительного происхождения

цитрусовые, овощи
листовые зеленые,
дыня, капуста,
черная смородина,
земляника,
помидоры, яблоки,
абрикосы, персики,
хурма, облепиха,
шиповник, рябина.

Животного происхождения

печень,
надпочечники,
почки.

Применение

- 1. Фармакология** - аскорбиновая кислота вводится при отравлении угарным газом.
- 2. Пищевая промышленность** - аскорбиновая кислота применяется в пищевой промышленности в качестве антиоксидантов, предотвращающих окисление продукта.
- 3. Косметология** - витамин С используется в косметических препаратах для замедления старения, заживления и восстановления защитных функций.
- 4. Фотография** - большинство производителей фото-химии имеют в своих линейках продукции проявители для фотоплёнок и фотобумаг, в состав которых входят аскорбиновая кислота.

Возможные симптомы дефицита витамина С

Выпадение зубов

Кровоточивость десен

Вялость

Легкость возникновения синяков

Плохое заживление ран

Сухость кожи

Раздражительность

Общая болезненность

Потеря волос

Суставная боль

Депрессия

К чему приводит недостаток витамина С?

Авитаминоз аскорбиновой кислоты приводит к цинге.

Цинга́ (скорбу́т) — болезнь, вызываемая острым недостатком витамина С (аскорбиновая кислота), который приводит к нарушению синтеза коллагена, и соединительная ткань теряет свою прочность.

Витамин С участвует более чем в 300 биологических процессах, происходящих в организме. Основные среди них:

- **Синтез коллагена**
- **Иммунитет**
- **Антиокислительные свойства**
- **Гормоны**
- **Сердечно-сосудистая система**
- **Нервная система**