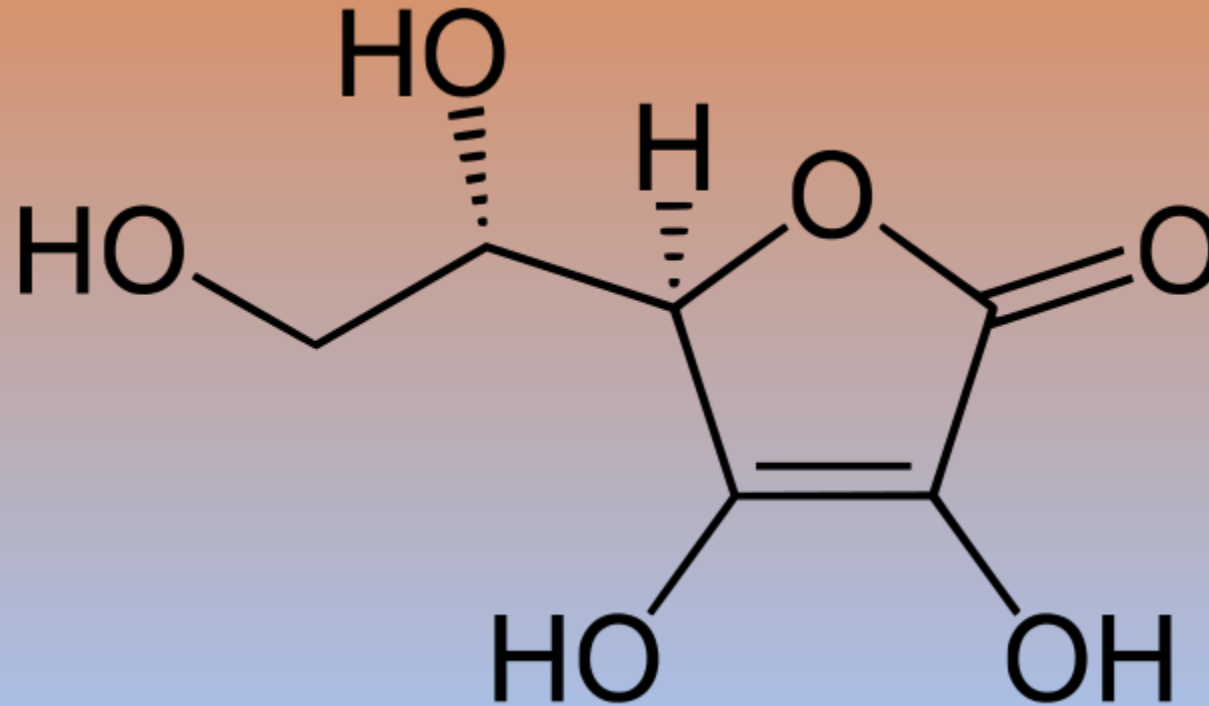


# Витамин С



органическое соединение с формулой  $C_6H_8O_6$

# Открытие

- Впервые в чистом виде витамин С был выделен в 1928 году венгерско-американским химиком Альбертом Сент-Дьёрди



# Свойства

- Витамин С не является жирорастворимым ,он водорастворимый
- Температура разрушения 88-89 °С

# Где содержится витамин С



# Недостаток

- Слишком большой недостаток витамина С может привести к признакам и симптомам разного рода дефицита здоровья, в том числе к:
- - анемии;
- - кровотечению десен;
- - снижению способности бороться с инфекцией;
- - снижению степени заживления ран;
- - сухости и сечению волос;
- - сильным кровоподтекам;
- - гингивиту (воспалению десен);
- - кровотечениям из носа;
- - возможно, увеличению веса из-за замедления обмена веществ;
- - грубой, сухой, чешуйчатой ??коже;
- - опухшим и болезненным суставам;
- - ослабленной зубной эмали.
- Тяжелая форма дефицита витамина С известна цинга -----



# Избыток

- Камни в мочевом пузыре
- Раздражение мочевого тракта
- Камни в почках
- Кожный зуд