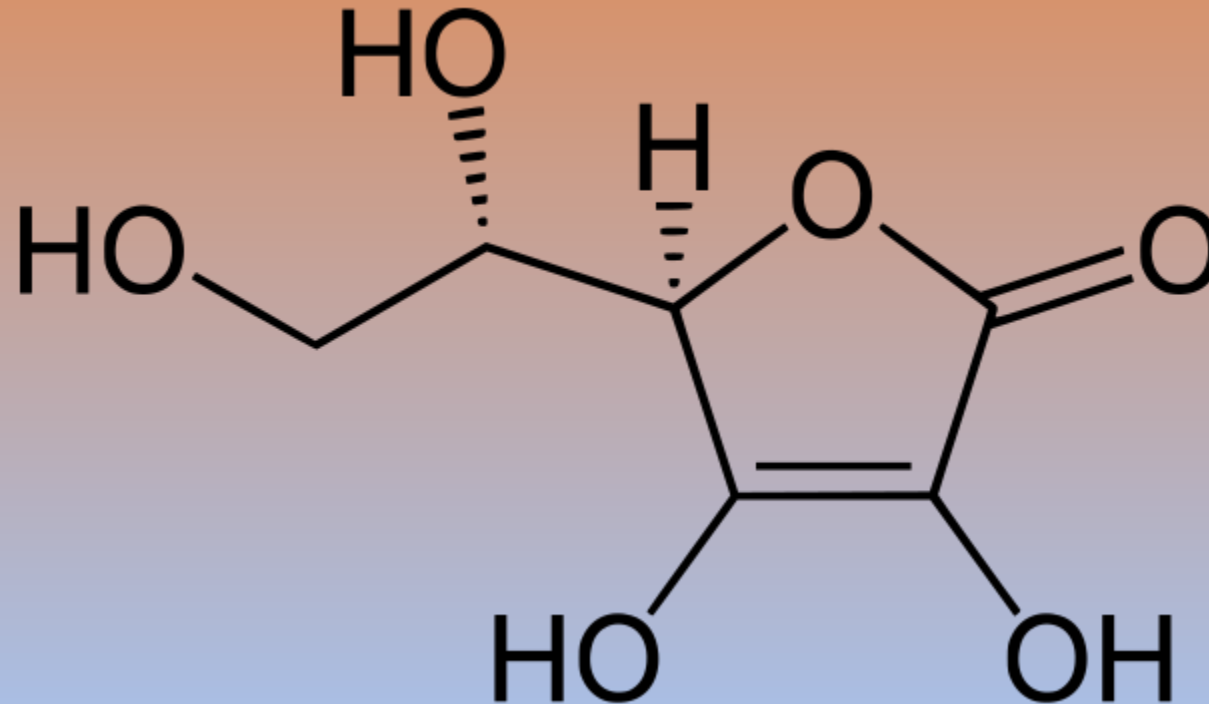


Витамин С



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