

# *Витамин С*

Выполнила:

и:

**Георгиевская**

**Яна**

**Яна**

The background of the slide features a close-up photograph of several oranges. One orange is sliced in half, showing the bright orange segments and the white pith. The oranges are set against a soft, out-of-focus background of light blue and white. The text is overlaid on a semi-transparent, light green rectangular box with rounded corners and decorative scroll-like elements at the top-left and bottom-left corners.

**ВИТАМИН С – мощнейший антиоксидант.**  
**Это свойство обусловлено способностью легко отдавать электроны и образовывать ион-радикалы.**  
**Эти заряженные частицы с неспаренным электроном берут на себя роль мишеней для свободных радикалов, ответственных за повреждение клеточных мембран и последующие мутации клеток.**

# Витамин С против старения

- ✓ Витамин С участвует в синтезе коллагена, именно поэтому он является одним из любимых компонентов косметических лабораторий, производящих средства для упругости кожи и борьбы с морщинами. Коллаген необходим не только для красоты кожи: уменьшение количества коллагеновых волокон в сосудистой стенке ведет к кровоизлияниям, а недостаток в ткани скелете приводит к разрушению костей.
- ✓ Усиленное образование коллагена необходимо для быстрого заживления ран, при дефиците витамина С этот процесс происходит очень медленно.

# Иммунитет и витамин С

Аскорбиновая кислота ( витамин С )

участвует в обмене некоторых аминокислот, способствуя образованию гормонов

– норадреналина, серотонина, а также особого белка, который имеет прямое отношение к иммунному ответу.

**Во-первых**, присутствие аскорбиновой кислоты в крови оказывает защитное действие на гемоглобин, препятствуя его окислению.

**Во-вторых**, этот витамин помогает поддерживать резерв железа в организме – аскорбиновая кислота способствует превращению трехвалентного железа в двухвалентное, которое легче усваивается организмом.

# Витамин С против стресса

Прием аскорбиновой кислоты повышает количество адреналина в крови – она предохраняет адреналин от окисления. Поэтому витамин С особенно необходим нам, чтобы легче преодолеть стресс.



# Суточная доза витамина С

- Организм человека способен усвоить только ограниченное количество витамина, обычно 2-3 г в сутки. Избыточные количества сразу выводятся почками в неизменном состоянии. Минимальная суточная доза витамина С для здорового человека – примерно 30 мг в день.
- Длительное наблюдение за здоровыми людьми показали, что оптимальный уровень резистентности кровеносных сосудов и максимальная скорость регенерации гемоглобина у доноров после взятия крови обеспечиваются суточным потреблением 50-60 мг аскорбиновой кислоты – видимо, такую дозу витамина С следует считать оптимальной.
- Роль витамина С в лечении простудных заболеваний, в улучшении состояния раковых больных и другие медицинские аспекты до сих пор являются темами дискуссий, но большинство специалистов сходятся во мнении, что при этих болезнях нужна повышенная доза.
- То же самое касается вегетарианцев: дефицит в пище белка способствует развитию витаминной недостаточности в связи с ослаблением связывания аскорбиновой кислоты в тканях.

# Лучшие источники витамина С

ШИПОВНИК



ЗЕЛЕНЬЙ  
ГОРОШЕК



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

ПЕРЕЦ



ЯГОДЫ  
ОБЛЕПИХИ



БРЮССЕЛЬСКАЯ  
КАПУСТА



КАПУСТА



КЛУБНИКА



РЯБИНА



# Способ употребления витамина

- Суточная потребность
- здорового человека
  - – около 100 мг
- витамина С в сутки.
  - Примерно 60 мг
  - мы получаем
- из поливитаминных
  - комплексов
  - , а остальное
- – из сырых овощей и
  - фруктов.

- Чтобы поддержать
  - наш организм
- во время простуды
  - или гриппа,
- можно повысить дозу
  - до 150-200 мг в день.

- Не увеличивайте «порции»
- полезного вещества
  - самостоятельно:
- превышение нормы
  - витамина С
  - может отразиться
  - на работе почек.
- Советуйтесь с врачом.

- Детям тоже нужен витамин С,
  - но доза, которую
  - рекомендуют педиатры,
  - меньше – 40 до 70 мг в
  - сутки
- ( в зависимости от возраста ).

## Функции в организме

- В организме витамин С участвует в синтезе коллагена, главного белка основы организма - соединительной ткани. Витамин С также участвует в активации или продуцировании жизненно необходимых химических веществ, таких как адреналин, нужный для отклика "драться или драться", увеличивающий частоту пульса, приток крови мускулам, подъем кровяного давления, а также повышающий боеготовность, когда опасность рядом. Две другие важные роли витамина С - детоксикационная (он помогает очищать организм от ядов, начиная с сигаретного дыма и окиси углерода и кончая змеиным ядом), и антиоксидантная. В данном случае он функционирует как молекула, предназначенная для защиты организма, его необходимых жиров и жирорастворимых витаминов (особенно А и Е) от разрушительного действия кислорода. Антиоксидантные свойства аскорбиновой кислоты в цитрусовых соках (например, лимонном) предотвращают потемнение нарушенных поверхностей таких нежных фруктов, как яблоки, персики, авокадо. И наконец, витамин С увеличивает адсорбцию железа из кишечного тракта путем комплексообразования.