

Значение

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих обменных процессах и имеет большое значение для растущего организма. **Витамины С:**

- ускоряет усваивание белков, поступающих с пищей, играет важную роль в образовании белка коллагена – основного скрепляющего вещества соединительной ткани, которая служит основой стенок кровеносных сосудов;
- активизирует иммунную систему, что повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в частности возбудителей инфекционных заболеваний;
- влияет на функцию кроветворения: совместно с витамином В9 способствует лучшему усвоению железа организмом, которое необходимо для образования гемоглобина и красных кровяных телец – эритроцитов.



Основные источник витамина С



В организме человека витамин С не производится и не накапливается, поэтому должен поступать с пищей. Основным источником витамина С служат продукты растительного происхождения. В значительном количестве он содержится в плодах шиповника, черной смородине, черноплодной рябине, капусте, крыжовнике, лимонах, апельсинах, мандаринах, киви, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов.

В процессе кулинарной обработки и при хранении овощей и фруктов до 70% витамина С разрушается.



При недостаточном поступлении витамина С с пищей:

- развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям;
- замедляется выделение желудочного сока, ослабляется двигательная функция тонкого кишечника;
- нарушается образование ряда гормонов, регулирующих обменные процессы.

Суточная доза витамина С - 30 мг, максимально возможная доза - 70-200 мг. Потребность в витамине С может возрастать при напряженной умственной и физической работе.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

