

Польза витамина С на организм.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — водорастворимое органическое соединение, одно из основных веществ, необходимых человеку для поддержания жизнедеятельности. Витамин С не синтезируется организмом, а поступает только извне с продуктами питания. Дефицит микронутриента может привести к развитию серьезных заболеваний, поэтому важно следить за своим рационом, чтобы обеспечить поступление достаточного количества аскорбиновой кислоты.

Свойства витамина С

Витамин С впервые был выделен почти сто лет назад, в 1928 году. С тех пор ученые провели огромное количество исследований, которые помогли установить физико-химические свойства микронутриента, выяснить его пользу для организма человека и источники поступления.

Аскорбиновая кислота представляет собой белое порошкообразное вещество с кисловатым вкусом и нейтральным запахом. Она хорошо растворяется в воде и спирте, быстро разрушается при высоких и низких температурах, воздействии ультрафиолетовых лучей. С химической точки зрения витамин С является донором электронов или восстановителем. Именно этой его способностью объясняется большинство известных науке физиологических эффектов¹. Вступая в биологические реакции, витамин С выполняет роль коэнзима, способствует регенерации клеток костной и соединительной ткани, действует как антиоксидант, помогая организму в борьбе со свободными радикалами.

Польза для организма и нормы потребления

Витамин С является мощнейшим антиоксидантом. Поэтому отвечая на вопрос для чего витамин С: он защищает клетки и ткани внутренних органов от повреждений, регулирует окислительно-восстановительные процессы, способствует синтезу коллагена, проколлагена, стероидных и нейrogормонов, медиаторов, участвует в обмене фолиевой кислоты и железа. И это далеко не полный перечень свойств аскорбиновой кислоты.

Витамин С выполняет и ряд других не менее важных функций:

- регулирует свертываемость крови;
- укрепляет сосудистую стенку;
- оказывает противовоспалительное действие;
- снижает чувствительность организма к аллергенам;
- укрепляет иммунитет;
- поддерживает высшую нервную деятельность;
- участвует в расщеплении жиров;
- ускоряет процессы регенерации тканей;
- препятствует злокачественному перерождению клеток³

Признаки дефицита витамина С

Дефицит в организме одного или нескольких витаминов называется гиповитаминозом, острая нехватка — авитаминозом. Гиповитаминоз сопровождается снижением концентрации витамина С, о чем могут свидетельствовать следующие признаки:

- появление гематом без получения травмы;
- медленное заживление ран и ссадин;
- кровоточивость десен;
- сухость кожных покровов;
- ломкость ногтей;
- выпадение волос;
- снижение иммунитета, частые простуды;
- боли в суставах;
- быстрая утомляемость;
- эмоциональная неустойчивость и подавленное настроение.

Источники витамина С

Аскорбиновой кислотой богаты овощи, фрукты, ягоды, зелень. Достоинство этих продуктов состоит еще и в том, что большинство из них можно потреблять в свежем виде, не подвергая термической обработке, которая разрушает витамин С.

Вопреки распространенному мнению, цитрусовые фрукты не являются лидерами по содержанию аскорбиновой кислоты — они лишь замыкают первую двадцатку. Помимо овощей и фруктов, витамином С богаты сушеные белые грибы и говяжья печень.

Как правильно принимать витамин С?

Витамин С доступен в аптеках в моноварианте и в составе комплексных биологически активных добавок, но независимо от формы выпуска его лучше принимать во время или сразу после еды. Вместе с пищей аскорбиновая кислота сама усваивается лучше и способствует усвоению поступающих с ней питательных веществ. После приема биодобавки в форме жевательных пастилок или леденцов рекомендуется тщательно прополоскать рот, чтобы кислота не разрушила зубную эмаль. При употреблении аскорбиновой кислоты также нужно учитывать ее взаимодействие и сочетаемость с другими витаминами и минералами. Запомните, что витамин С:

усиливает активность витаминов А, Е, В5, В9;

ускоряет усвоение железа и кальция;

разрушается под действием витаминов В1, В12 и К;

способствует выведению из организма меди

Применение витамина С в косметологии

Аскорбиновая кислота обладает антиоксидантными и омолаживающими свойствами, поэтому ее часто включают в состав косметических средств и антивозрастных комплексов. Прием витаминизированных добавок внутрь может оказывать системное действие, а наружные уходовые средства могут способствовать:

снятию воспаления;

улучшению клеточного обмена и микроциркуляции;

стимуляции синтеза коллагена;

выравниванию цвета и повышению тургора кожи;

укреплению местного иммунитета;

улучшению кровообращения;

уменьшению выраженности морщин.