



4 квітня - День Народження вітаміну С

Аскорбінова кислота (вітамін С) – один з найважливіших мікронутрієнтів - поживних речовин, які містяться в нашому організмі в невеликих кількостях, але мають значну роль.

У 1932 році в своїх незалежних дослідженнях американські вчені Хеворт і Кінг вперше визначили хімічний склад вітаміну С.

У 1933 році була здійснена перша вдала спроба синтезувати аскорбінову кислоту, ідентичну натуральному вітаміну С - перший крок до індустріального виробництва вітаміну.

У 1937 Хеворт і Сент-Дьюорді отримали Нобелівську премію за результати їх досліджень вітаміну С.

З 1989 року встановлена календарна дата святкування вітаміну С.

Фізіологічна потреба вітаміну С



У 2013 році Європейський Науковий Комітет з Харчування заявив, що **середньостатистична вимога до вживання вітаміну С становить 90 мг для чоловіків і 75 мг для жінок. Підліткам потрібно від 65 до 75 мг вітаміну С в день, а дітям - близько 35-50 мг.**



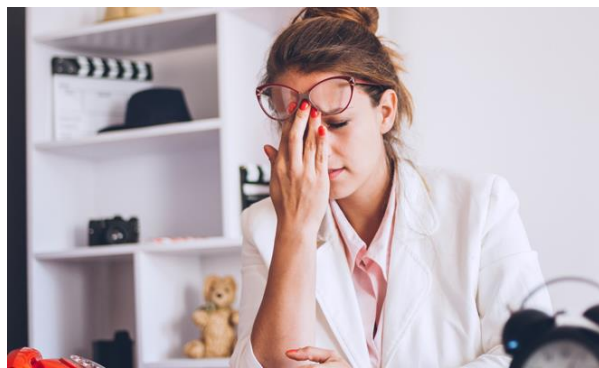
Роль вітаміну С в організмі людини

- Сприяє загоєнню ран, знімає набряки
- Зміцнює імунітет
- Відповідає за здоров'я зубів, волосся і суглобів
- Допомогає в боротьбі з раком і хворобою Альцгеймера
- Потужний антиоксидант і учасник багатьох важливих реакцій в організмі
- Допомогає організму поглинати і використовувати залізо
- Відіграє важливу роль в утворенні колагену



При нестачі вітаміну С людина відчуває

- Слабкість, стомлюваність
- Біль у м'язах і суглобах
- Виникнення синців
- Тривале загоєння ран
- Часті простудні захворювання
- Набрякання і кровотечу ясен
- Випадіння зубів
- Втрату ваги



Додаткові кількості вітаміну С необхідні в періоди вагітності, лактації, при проживанні в холодних кліматичних районах, при роботі на виробництві зі шкідливими умовами праці.

Повна відсутність вітаміну С призводить до розвитку цинги. Цей стан було описано багато століть тому у людей, що здійснювали тривалі подорожі (моряки) і повністю виключали зі свого раціону рослинну їжу. Симптомами цинги є знесилення, кровотечі, випадіння волосся і зубів, болі і набряклість у суглобах.

Продукти багаті вітаміном С: шипшина, солодкий перець, обліпиха, петрушка, кріп, брюссельська капуста, помідори, яблука, ананаси, всі цитрусові, чорна смородина, ківі.



Вітамін С від застуди

Вітамін С відіграє важливу роль для імунної системи. Доведено, що профілактичне використання добавок вітаміну С в кількості ≥ 200 мг значно зменшило тривалість епізодів застуди: у дітей тривалість симптомів застуди знижувалася приблизно на 14%, а у дорослих вона зменшувалася на 8%. Крім того, дослідження в групі марафонських бігунів, лижників і солдатів, які тренуються в Арктиці, показало, що дози вітаміну від 250 мг / день до 1 г / добу знизили частоту застуди на 50%.

В аптеках вітамін С можна знайти в різних формах випуску: у вигляді звичайних таблеток для прийому всередину, жувальних таблеток, крапель для перорального прийому, розчинного порошку, шипучих таблеток, ліофілізату для приготування розчину для ін'єкцій (внутрішньовенних і внутрішньом'язових), готового розчину для ін'єкцій. Таблетки для розжовування, краплі і порошки часто випускаються з фруктовим смаком для більш приємного споживання. Особливо це полегшує прийом вітаміну для дітей.

Але однією з найдоступніших форм отримання вітаміну С залишається насичення раціону харчування природними джерелами вітаміну! Рекомендуємо один з простих рецептів під час сезону застуд:

Цитрусовий фреш в сезон застуд

- Апельсин 3 шт
- Лимон 1 шт
- Вода за смаком

Апельсини і лимон потрібно очистити від шкірки і білих прожилок.

М'якоть фруктів нарізаємо на шматочки середнього розміру і відправляємо в чашу блендера, до консистенції пюре.

Далі нам знадобиться будь-яка вода. Рекомендуємо брати охолоджену відфільтровану. Вливаємо її в м'якоть.

Ще раз збиваємо в блендері м'якоть і воду до однорідної суміші.

