Автор: admin
10.10.2012 23:10 -

Витамин С. В чём сила и польза аскорбиновой кислоты?

Ни для кого не секрет, что, для того чтобы повысить защитные силы организма и снизить вероятность многих заболеваний, в пищу нужно употреблять витамин С, или, как чаще мы слышим в народе, аскорбиновую кислоту. Эти жёлтенькие шарики с кисловатым вкусом, я думаю, знакомы каждому с детства. Витамин С уже прочно обосновался в нашей жизни. И мы порой даже не задумываемся о его пользе.

На самом деле он оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению. Большие дозы драже полезны для заядлых курильщиков, женщин, пользующихся противозачаточными препаратами, для пожилых людей и спортсменов. Следует отметить, что витамин С – ещё и мощный антиоксидант.

Если вы быстро устаёте, у вас кровоточат дёсны, часто болеете, тогда ваш организм точно испытывает недостаток в «аскорбинке». Однако будьте осторожны, не переусердствуйте: при передозировке возможны нарушения функции печени и поджелудочной железы.

А вообще, лучше налегайте на фрукты, овощи и ягоды. Тогда не страшны вам ни передозировки, ни гипервитаминоз.

Витамин С содержится в шиповнике, черной смородине, рябине, облепихе, цитрусовых плодах, красном перце, хрене, петрушке, зеленом луке, укропе, кресс-салате, краснокочанной капусте, картофеле, брюкве, капусте.

Оптимальная потребность в витамине С для взрослого человека 55-108 мг, беременным и кормящим женщинам не рекомендуют принимать более 70-80 мг, для детей первого года жизни оптимальная доза – 30-40 мг.

Однако в последнее время всё чаще слышатся противоречия и споры по поводу того,

сколько нужно употреблять витамина С.

Так, доктор Андерсон из университета в Торонто советует в период массовых простуд принимать всем без исключения по 200 мг витамина С в день, а в случае острой инфекции и после выздоровления даже 1000 мг витамина С в сутки. Известно, что аптеки продают витамина С зимой вдвое больше, а во время эпидемий – даже вчетверо больше. При любых болезнях люди сами прибегают к этому средству. Наверное, организм подсказывает, а может, и интуиция хорошо работает на благо себя, любимого.

Тем, кто предпочитает «аскорбинку» в живом виде, следует помнить, что витамин С очень нестойкий. Он разрушается при высокой температуре, а также при контакте с кислородом воздуха и некоторыми металлами, при долгом вымачивании овощей переходит в воду. Если вы поклонник замороженных овощей и фруктов, учтите, что уже через 2-3 месяца хранения в большинстве растительных продуктов витамин С наполовину разрушается. В зимний период больше витамина С вы найдёте в свежей и квашеной капусте.

Хозяюшки, желающие накормить свою семью здоровой пищей, должны помнить, что при жарении и варке продуктов, содержащих витамин С, его количество снижается на 90%. Например, при варке очищенного картофеля, погруженного в холодную воду, теряется 30-50% витамина, погруженного в горячую – 25-30%, при варке в супе – 50%. Для большего сохранения витамина С овощи следует погружать только в кипящую воду. А ещё лучше варить картофель в кожуре. Это сокращает потерю витамина С вдвое.

В организме этот витамин не накапливается. Мы его получаем с ежедневным рационом. Витамин С из естественных источников действует намного эффективнее, чем синтетический. Так что, ешьте побольше натуральных продуктов и будьте здоровы.

Автор - **Юлия Римошевская**
Источник