

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВИТАМИНЕ С

- В 1933 году швейцарские ученые смогли получить аналог натурального витамина С синтетическим путем. Он был назван аскорбиновой кислотой за свою способность бороться с цингой, которую в старину называли «скорбут».
- За три века, с 1500 по 1800 годы, цинга погубила больше моряков, чем пиратские стычки или штормы. Именно поэтому моряки ели много цитрусовых, за что их даже прозвали «лайми».
- Самая высокая концентрация витамина С в организме содержится в надпочечниках, головном мозге и печени.
- Если человек ведет активный образ жизни, то его организму требуется больше витамина С.
- Витамин С легко разрушается под воздействием воды, света, температуры, кислорода, а также при измельчении и долгом хранении продуктов.
- Длительный прием высоких доз витамина С может привести к серьезным проблемам: нарушению всасывания витамина В12, образованию камней в почках, нарушению работы ЖКТ и нервной системы.

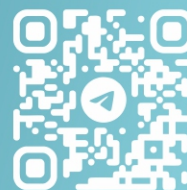


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ВИТАМИН С



ЗОЖ В ТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ВИТАМИН С —

ЭТО ВОДОРАСТВОРИМОЕ ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ПРОИЗВОДИТ, А ПОЛУЧАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ ПРОДУКТОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА С

❖ АНТИОКСИДАНТНОЕ

защищает клетки и ДНК от повреждений, уменьшает риски болезней сердца, рака и диабета, предотвращает преждевременное старение

❖ ЭПИГЕНЕТИЧЕСКОЕ

включает полезные гены

❖ УЧАСТИЕ В ОБРАЗОВАНИИ КОЛЛАГЕНА

укрепляет сосуды, суставы, кости, улучшает состояние кожи и заживление ран

❖ ЗАЩИТА КОЖИ

профилактика и уменьшение пигментации

❖ ЭНЕРГИЯ И ГОРМОНЫ

повышает настроение, снижает стресс, помогает вырабатывать энергию

❖ ОБМЕН ЖЕЛЕЗА

предупреждает анемию

❖ ИММУНИТЕТ

усиливает защиту организма от инфекций, облегчает аллергические симптомы

❖ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

замедляет развитие атеросклероза, помогает поддерживать давление в норме

❖ ДЕТОКСИКАЦИЯ

способствует обезвреживанию вредных веществ

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

НАРУШЕНИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ

- недостаточное потребление овощей и фруктов
- заболевания органов пищеварения с нарушением всасывания
- избыточное потребление алкоголя

ПОВЫШЕННЫЙ РАСХОД

- курение
- хронический стресс
- чрезмерная физическая активность
- беременность и кормление грудью

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА

- ❶ недомогание, постоянная усталость
- ❶ снижение работоспособности
- ❶ склонность к образованию синяков
- ❶ кровоточащие десны
- ❶ раздражительность, подавленность
- ❶ сухость кожи и ломкость волос и ногтей
- ❶ частые простуды
- ❶ медленное заживление ран
- ❶ боль в мышцах и суставах

ПРИ ТЯЖЕЛОМ ДЕФИЦИТЕ РАЗВИВАЕТСЯ ЦИНГА -

общее истощение, кровоизлияния и кровотечения, анемия, язвенное поражение кожи, кровоточивость десен и выпадение зубов, разрушение хрящей, боли в суставах и мышцах, снижение иммунитета, депрессивное состояние.

Организм не запасает витамин С, поэтому важно регулярно получать его из пищи или добавок.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ С

для взрослых
100 мг/сутки

для детей
от 30 до 90 мг/сутки



ШИПОВНИК/
СУХОЙ ШИПОВНИК
600/1000 МГ/100 Г



ОБЛЕПИХА
200 МГ/100 Г



ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ
200 МГ/100 Г



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА
200 МГ/100 Г



КИВИ
180 МГ/100 Г



ПЕТРУШКА
150 МГ/100 Г



АПЕЛЬСИН
60 МГ/100 Г



ЛИМОН
40 МГ/100 Г