



## Здоровая кожа, крепкие сосуды: роль витамина С в организме.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является важнейшим элементом, который требуется каждому из нас для протекания большого количества процессов в организме. Он необходим для поддержания нормального состояния кожи и соединительных тканей, регулирует уровень мочевой кислоты, холестерина, защищает сосуды и сердце

от негативных воздействий. Аскорбиновая кислота является еще и мощным антиоксидантом.

**Главная роль витамина С заключается в синтезе коллагена.** Этот белок является основой не только кожи, но и хрящей, сухожилий и связок. Также коллаген содержится в зубах, мышцах, ногтях, межпозвоночных дисках и сосудах. Нормальный синтез вещества позволяет надолго сохранить их здоровье и предотвратить раннее старение.

**Витамин С: Предотвращении рисков развития хронических заболеваний.** Дело в том, что в организме с возрастом накапливаются свободные радикалы, ускоряющие старение и во многом являющиеся причиной развития диабета, атеросклероза, опухолей, болезней Альцгеймера и Паркинсона. Остановить негативное воздействие свободных радикалов позволяют антиоксиданты, а именно витамин С относится к антиоксидантам немедленного действия.

**Укреплении иммунитета.** Витамин С способен стимулировать выработку белых кровяных телец, необходимых для защиты от инфекций. **Защите кожи от целого ряда негативных воздействий окружающей среды.** Причем работает сразу в нескольких направлениях. Он полезен для кожи с точки зрения нивелирования негативного эффекта солнечного излучения, ускорения восстановления запасов витамина Е, подавления выработки меланина и предотвращения образования пигментных пятен.

**Улучшении усвоения железа.** Этот элемент нужен для синтеза красных кровяных телец. Особенно важно потреблять достаточное количество витамина С тем, кто отказывается от мяса и другой пищи животного происхождения.

**Участии в контроле артериального давления.** Проведенные исследования доказали, что витамин С способен снижать давление и предотвращать развитие опасных сердечно-сосудистых заболеваний.

**Предотвращении такого опасного заболевания, как подагра.** Благодаря витамину С можно сократить в крови уровень мочевой кислоты. Сам организм не может синтезировать витамин С. Получить его можно только с едой.

Давайте разбираться, чем еще полезен витамин С, какова его роль в организме каждого из нас и как восполнить его недостаток. Недостаток данного вещества может стать причиной сухости кожи и других ее изменений, кровоточивости десен, хронической раздражительности и даже анемии. Но его легко компенсировать! Достаточно просто дополнить рацион продуктами с этим витамином. Также восполнить недостаток витамина С помогут: **Шиповник:** В 100 г плодов шиповника содержатся рекордные 650 мг витамина С. Можно использовать как свежие, так и сухие ягоды — приготовить из них компот или настой, заливая подогретой до 60-70 °С водой. **Облепиха:** Ягоды содержат 200 мг витамина С в 100 г. Как и любые ягоды, их можно есть в сыром виде, сушить, замораживать, готовить из них джемы и варенья. **Черная смородина:** в 100 г ягод — около 200 мг аскорбиновой кислоты. Черную смородину можно употреблять в свежем виде, замораживать или консервировать на зиму. **Болгарский перец:** содержит 200 мг на каждые 100 г веса. Он придаст красок любому блюду или овощной тарелке. **Петрушка:** 100 г этой кудрявой и ароматной зелени содержат 135 мг витамина. Ее неоспоримый плюс — в круглогодичной доступности в свежем виде. **Киви:** в 100 г киви содержится более 90 мг аскорбиновой кислоты. Его можно добавлять в йогурты, десерты или употреблять в свежем виде. **Цитрусовые:** Приходят первыми на ум как главная ассоциация с витамином С, однако в 100 г этих фруктов содержится от 40 до 60 мг аскорбиновой кислоты. Лучше употреблять их в свежем виде, но можно готовить соки и десерты. **Клубника:** в 100 г этой ягоды содержится около 60 мг витамина С. Лучше употреблять клубнику в свежем виде, особенно во время ее естественного сезона созревания. **Шпинат:** богат витамином С и другими полезными веществами. В 100 г этого салата содержится около 45 мг витамина С. Его кладут в закуски, супы, омлеты.

Пюре **шпината** используют как натуральный краситель продуктов в зеленый цвет. **Квашеная капуста:** в результате естественного процесса ферментации в квашеной капусте повышается содержание аскорбиновой кислоты до 20 мг на 100 г. Помните, что витамин С нестабильный и может разрушаться при неправильном хранении и приготовлении. Поэтому храните эти продукты в темном и прохладном месте, старайтесь варить их минимально допустимое время. Не замачивайте их в воде надолго, потому что витамин С водорастворим.

**Кому противопоказан прием витамина С:** Витамин С, несомненно, является важным элементом для здоровья. Но его дополнительный прием может быть противопоказан некоторым людям: с заболеваниями ЖКТ: витамин С может раздражать его слизистую оболочку и усиливать симптомы **гастрита**, **язвенной болезни** и других заболеваний пищеварительной системы; с нарушенной функцией почек: избыток аскорбиновой кислоты может увеличивать риск образования камней; с **сахарным диабетом**: витамин С может влиять на уровень глюкозы в крови; с гемохроматозом — генетическим заболеванием, при котором организм в большом количестве накапливает железо, — а мы с вами помним, что витамин С способствует его усвоению; постоянно принимающим антикоагулянты и **антидепрессанты**, так как аскорбиновая кислота может **снижать** их эффективность или нарушать выведение

Важно! Всегда следует понимать, что польза аскорбиновой кислоты может быть опосредованной. Поэтому не стоит думать, что данное вещество способно исцелить от множества болезней. Скорее, оно просто позволяет поддерживать здоровье организма. Но если болезнь уже развилась, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, а не надеяться на чудодейственную силу витамина. Несмотря на расхожие мнения, аскорбиновая кислота не способна предотвратить простудные заболевания, снизить вероятность онкологических новообразований. Витамин С действительно полезен для кожи, сосудов и других тканей и органов. При этом он не является универсальным средством от всех болезней. Для восполнения его дефицита достаточно правильно и сбалансированно питаться. Ну, а если врач зафиксировал критический недостаток аскорбиновой кислоты, ее назначают дополнительно. При этом форма и дозировки будут подобраны индивидуально. Врач учтет как текущие показатели витамина в организме, так и особенности пациента: его пол, возраст, имеющиеся хронические заболевания и др.

## Квашеная капуста

Пожалуй, самый неожиданный продукт, содержащий витамин С. В результате естественного процесса ферментации в квашеной капусте повышается содержание аскорбиновой кислоты до 20 мг на 100 г.

Помните, что витамин С нестабильный и может разрушаться при неправильном хранении и приготовлении. Поэтому храните эти продукты в темном и прохладном месте, старайтесь варить их минимально допустимое время. Не замачивайте их в воде надолго, потому что витамин С водорастворим.

## Кому противопоказан прием витамина С

Витамин С, несомненно, является важным элементом для здоровья. Но его дополнительный прием может быть противопоказан некоторым людям:

- с заболеваниями ЖКТ: витамин С может раздражать его слизистую оболочку и усиливать симптомы [гастрита](#), [язвенной болезни](#) и других заболеваний пищеварительной системы;
- с нарушенной функцией почек: избыток аскорбиновой кислоты может увеличивать риск образования камней;
- с [сахарным диабетом](#): витамин С может влиять на уровень глюкозы в крови;
- с гемохроматозом — генетическим заболеванием, при котором организм в большом количестве накапливает железо, — а мы с вами помним, что витамин С способствует его усвоению;
- постоянно принимающим антикоагулянты и [антидепрессанты](#), так как аскорбиновая кислота может [снижать](#) их эффективность или нарушать выведение.

Перед приемом лекарств или добавок с витамином С обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать нежелательных последствий.