

Витамин С

Выполнила:
Георгиевская

pptcloud.ru



**ВИТАМИН С – мощный
антиоксидант.
Это свойство
обусловлено
способностью легко
отдавать
электроны
и образовывать ион-радикалы.
Эти заряженные частицы
с неспаренным электроном
берут на себя
роль мишеней
для свободных радикалов,
ответственных за повреждение
клеточных мембран
и последующие мутации клеток.**

Витамин С против старения

- ✓ Витамин С участвует в синтезе коллагена, именно поэтому он является одним из любимых компонентов косметических лабораторий, производящих средства для упругости кожи и борьбы с морщинами. Коллаген необходим не только для красоты кожи: уменьшение количества коллагеновых волокон в сосудистой стенке ведет к кровоизлияниям, а недостаток в ткани скелете приводит к разрушению костей.
- ✓ Усиленное образование коллагена необходимо для быстрого заживления ран, при дефиците витамина С этот процесс происходит очень медленно.

Иммунитет и витамин С

Аскорбиновая кислота (витамин С)

участвует в обмене некоторых аминокислот, способствуя образованию гормонов

– норадреналина, серотонина, а также особого белка, который имеет прямое отношение к иммунному ответу.

Во-первых, присутствие аскорбиновой кислоты в крови оказывает защитное действие на гемоглобин, препятствуя его окислению.

Во-вторых, этот витамин помогает поддерживать резерв железа в организме – аскорбиновая кислота способствует превращению трехвалентного железа в двухвалентное, которое легче усваивается организмом.

Витамин С против стресса

Прием аскорбиновой кислоты повышает количество адреналина в крови – она предохраняет адреналин от окисления. Поэтому витамин С особенно необходим нам, чтобы легче преодолеть стресс.



Суточная доза витамина С

- Организм человека способен усвоить только ограниченное количество витамина, обычно 2-3 г в сутки. Избыточные количества сразу выводятся почками в неизмененном состоянии. Минимальная суточная доза витамина С для здорового человека – примерно 30 мг в день.
- Длительное наблюдение за здоровыми людьми показали, что оптимальный уровень резистентности кровеносных сосудов и максимальная скорость регенерации гемоглобина у доноров после взятия крови обеспечиваются суточным потреблением 50-60 мг аскорбиновой кислоты – видимо, такую дозу витамина С следует считать оптимальной.
- Роль витамина С в лечении простудных заболеваний, в улучшении состояния раковых больных и другие медицинские аспекты до сих пор являются темами дискуссий, но большинство специалистов сходятся во мнении, что при этих болезнях нужна повышенная доза.
- То же самое касается вегетарианцев: дефицит в пище белка способствует развитию витаминной недостаточности в связи с ослаблением связывания аскорбиновой кислоты в тканях.

Лучшие источники витамина С

ШИПОВНИК



ЗЕЛЕНЫЙ
ГОРОШЕК



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



ПЕРЕЦ



ЯГОДЫ
ОБЛЕПИХИ



БРЮССЕЛЬСКАЯ
КАПУСТА



КАПУСТА



КЛУБНИКА



РЯБИНА



Способ употребления витамина

- Суточная потребность
 - здорового человека
 - – около 100 мг
 - витамина С в сутки.
 - Примерно 60 мг
 - мы получаем
 - из поливитаминных
 - комплексов
 - , а остальное
 - – из сырых овощей и
 - фруктов.

- Чтобы поддержать
 - наш организм
- во время простуды
 - или гриппа,
- можно повысить дозу
 - до 150-200 мг в день.

- Не увеличивайте «порции»
 - полезного вещества
 - самостоятельно:
 - превышение нормы
 - витамина С
 - может отразиться
 - на работе почек.
- Советуйтесь с врачом.

- Детям тоже нужен витамин С,
 - но доза, которую
- рекомендуют педиатры,
- меньше – 40 до 70 мг в
 - сутки
- (в зависимости от возраста).

Функции в организме

- В организме витамин С участвует в синтезе коллагена, главного белка основы организма - соединительной ткани. Витамин С также участвует в активации или продуцировании жизненно необходимых химических веществ, таких как адреналин, нужный для отклика "драться или драться", увеличивающий частоту пульса, приток крови мускулам, подъем кровяного давления, а также повышающий боеготовность, когда опасность рядом. Две другие важные роли витамина С - детоксикационная (он помогает очищать организм от ядов, начиная с сигаретного дыма и окиси углерода и кончая змеиным ядом), и антиоксидантная. В данном случае он функционирует как молекула, предназначенная для защиты организма, его необходимых жиров и жирорастворимых витаминов (особенно А и Е) от разрушительного действия кислорода. Антиоксидантные свойства аскорбиновой кислоты в citrusовых соках (например, лимонном) предотвращают потемнение нарушенных поверхностей таких нежных фруктов, как яблоки, персики, авокадо. И наконец, витамин С увеличивает адсорбцию железа из кишечного тракта путем комплексообразования.