

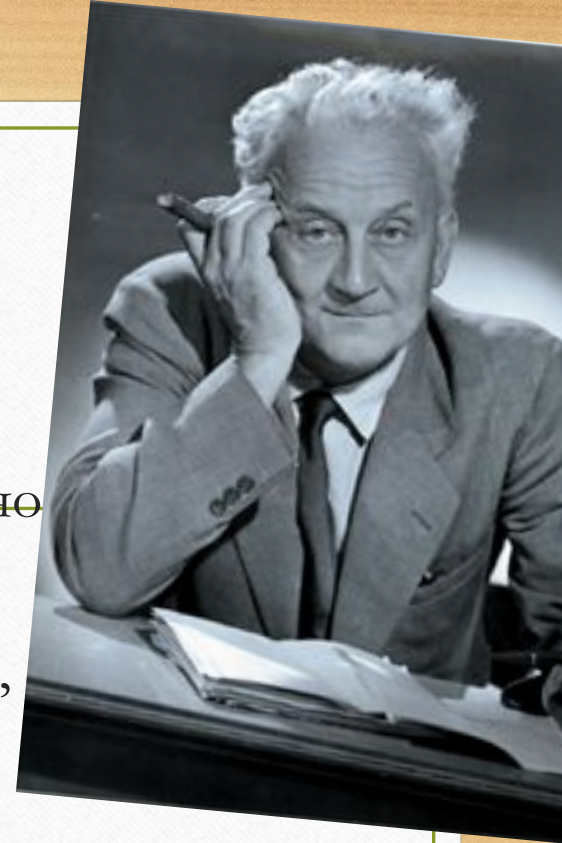


«Витамин С» аскорбиновая кислота

Выполнила:
Студентка 21 группы
Кулакова Валерия
Преподаватель:
Пономарева Т.В.

История и происхождение

- Впервые в чистом виде витамин С был выделен в 1928 году венгерско-американским химиком Альбертом Сент-Дьёрди, а в 1932 году было доказано, что именно отсутствие аскорбиновой кислоты в пище человека вызывает цингу.. В те далекие времена эта болезнь особенно поражала мореплавателей. Сильные, отважные моряки были бессильны перед цингой, которая к тому же часто вела к смертельному исходу. Болезнь проявлялась общей слабостью, кровоточивостью десен, вследствие чего выпадали зубы, появлялась сыпь, кровоизлияния на коже. Но все же был найден путь излечения. Так, моряки, следуя примеру индейцев, стали пить водный экстракт сосновой хвои, который является кладезем витамина С. В 18 веке хирург британского флота Дж. Линд показал, что болезнь моряков можно излечить, добавив в их рацион питания свежие овощи и фрукты.



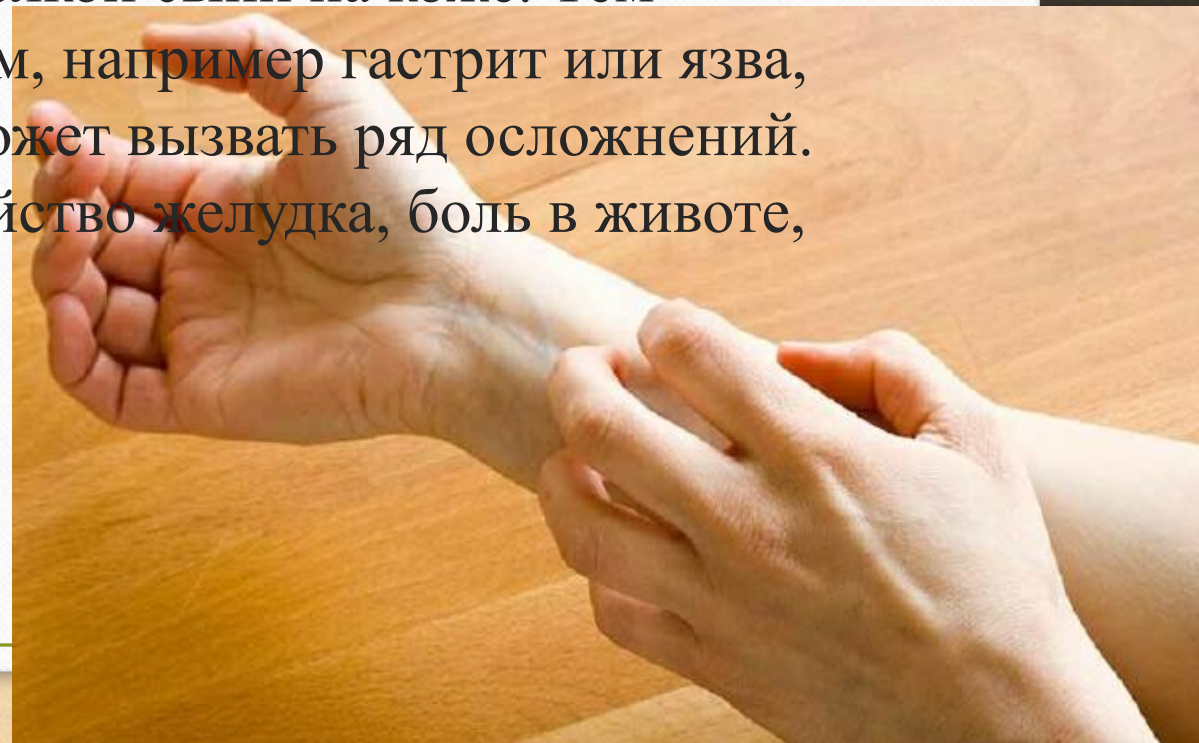
Полезные свойства витамина



- Аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом. Витамин укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины, улучшает желчеотделение, восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы. Витамин С замедляет процесс старения организма, снижает интоксикацию организма у алкоголиков и наркоманов.
- Аскорбиновая кислота применяется как общеукрепляющее средство при различных болезнях.

Вредные свойства витамина

- Сам по себе витамин С является безопасным. Но при применении аскорбиновой кислоты в огромных количествах может развиваться аллергическая реакция в виде зуда и мелкой сыпи на коже. Тем людям, у которых проблемы с желудком, например гастрит или язва, большое количество этого витамина может вызвать ряд осложнений. Передозировка может вызвать расстройство желудка, боль в животе, диарею или судороги.



Дефицит витамина в организме

- При гиповитаминозе (дефиците) С появляются следующие симптомы: сердечная слабость, утомляемость, одышка, понижается устойчивость к различным заболеваниям. В детстве задерживаются процессы окостенения. При остром недостатке витамина С развивается цинга.
- Для цинги характерны: опухание и кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, частые простуды, варикозное расширение вен, геморрой, излишний вес, повышенная утомляемость, раздражительность, плохая концентрация внимания, депрессии, бессонница, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения, кровоизлияния в мышцах, коже, суставах.

Нормы потребления

Пол	Возраст	Нормы потребления витамина С мг/сутки
Младенцы	до 6 месяцев	40
Младенцы	7-12 месяцев	50
Дети	1-3 года	15
Дети	4-8 лет	25
Дети	9-13 лет	45
Девушки	14-18 лет	65
Юноши	14-18 лет	75
Мужчины	19 лет и старше	90
Женщины	19 лет и старше	75



Где найти
витамин С?

Источники

- http://www.1doklad.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=213%3A2010-12-03-11-54-22&catid=9%3A2010-06-30-10-37-48&Itemid=1&limitstart=3
- <http://medzeit.ru/vitaminy/askorbinovaya-kislota-i-ee-svojstva.html>
- <http://www.calorizator.ru/vitamin/c>