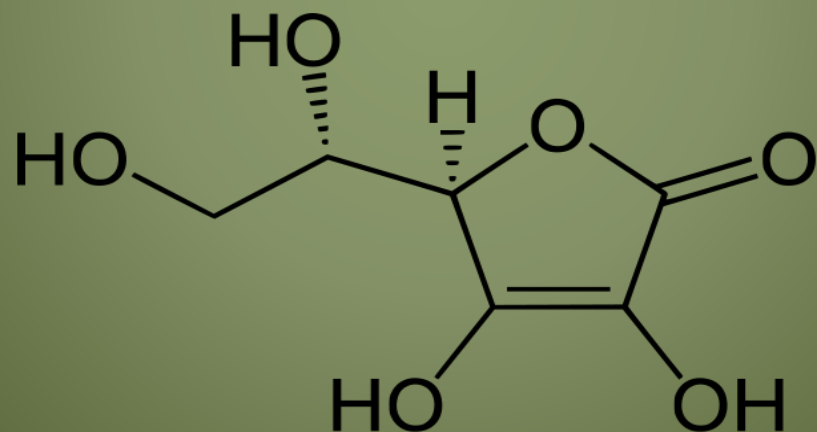


Аскорбиновая кислота.



Функции аскорбиновой кислоты

Выполняет биологические функции восстановителя и кофермента некоторых метаболических процессов, является антиоксидантом. Биологически активен только один из изомеров - аскорбиновая кислота, который называют витамином С.

Значение аскорбиновой кислоты

Витамин С (аскорбиновая кислота) — один из важнейших для организма человека. Состояние недостаточности витамина С (гиповитаминоз) встречается довольно часто. Витамин С оказывает разностороннее влияние на процессы обмена веществ, белков и обмена жиров. Витамин С усиливает резистентность организма к инфекциям.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

содержится - в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте. Следующие по ценности источники витамина С – красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины. Семена и зерна высших растений лишены витамина С, однако с первых дней прорастания в них появляется аскорбиновая кислота, поэтому пророщенные злаки тоже очень полезны.

Организм человека способен усвоить только ограниченное количество витамина, обычно 2-3 г в сутки.