**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

**Влияние витамина С на организм человека**

Витамин С сильнейший антиоксидант, который защищает нас от действия свободных радикалов, избыток которых может повредить здоровые клетки и стать причиной преждевременного старения. Препятствует развитию атеросклероза. Витамин С участвует в обменных процессах, где окисленный холестерин не откладывается на стенках сосудов.

Улучшает усвоение кальция и железа, проникновение глюкозы в клетки. Участвует в окислительно-восстановительных реакциях в организме, в синтезе белка. Витамин С обладает восстанавливающими свойствами. Он улучшает процессы заживления ран, тканей организма и рубцов, восстанавливает эпителиальную ткань, участвует в образовании гормонов в надпочечниках. Мы становимся более устойчивыми к стрессу и работоспособными.

Он повышает иммунитет и может служит профилактическим средством от простуды на первых этапах ее проявления. Если в организме достаточное количество этого витамина, никакие вирусы и бактерии не страшны.

Участвует в образовании соединительной ткани, отвечает за красоту наших волос, костей и связок. Играет не последнюю роль в образовании гормонов щитовидной железы.

***Как определить уровень витамина С в организме***

Можно сдать анализ на уровень витамина С в плазме. Но! Так как витамин С быстро выводится из организма, лучше обращать внимание на симптомы дефицита.

*Признаки дефицита витамина С:*

* Появляются ранние морщины
* Кровоточат десна, повышается их чувствительность вплоть до выпадения зубов
* Лишний вес
* Боль в суставах, костях и мышцах
* Варикоз
* Выпадение волос
* Ухудшение работы нервной системы: снижение работоспособности, бессонница, повышенная утомляемость, депрессия, раздражительность, потеря концентрации внимания, апатия
* Падение зрения
* Снижение иммунитета
* Ногти в форме «ложки»
* Темные круги под глазами
* Одышка, боли в сердце
* Долгое заживление ран, появление синяков, геморрой
* Снижение температуры тела
* Железодефицитная анемия
* Отеки нижних конечностей

Если дефицит витамина С длится более 120 дней, возникает такое заболевание, как цинга.  Она проявляется в виде воспаления дёсен, языка, сопровождается слабостью, апатией, болью в суставах.

***Суточная норма витамина С***

Нет общего мнения по точной дозировке витамина С. В среднем это 60-90 мг/сут.  ВОЗ рекомендует на 1 кг массы тела 2,5 мг витамина.

Дозы витамина рекомендуется увеличивать беременным (но ранних сроках не стоит употреблять большое количество витамина С, так как это может привести к выкидышу) и кормящим (90 мг), а также людям с табачной и алкогольной зависимостью, при стрессе.

Если пассивным курильщикам принимать дополнительно витамин С, они снижают последствия от курения.

Не рекомендуется употреблять сразу суточную дозу витамина С, лучше разделить на несколько приёмов. Опасной и даже смертельной дозой считается разовый приём или с небольшим интервалом от 60 таблеток аскорбинки. При дефиците витамина дозировку должен определить лечащий врач.

*Показания к назначению витамина С*: профилактика и лечение цинги, гепатит, цирроз, при астенических состояниях, переломы и кровотечения, нерегулярный цикл у женщин, стресс и усталость.

***Лайфхаки для лучшего усвоения витамина С***

На воздухе и при воздействии солнечного света или температуры витамин С разрушается (начиная от 60 градусов). *Для его лучшего усвоения с пищей нужно соблюдать некоторые рекомендации:*

* Продукты, содержащие витамин С, лучше нарезать непосредственно перед употреблением
* Овощи желательно не оставлять в приготовленном бульоне
* Готовьте пищу на пару, так больше сохраните витамина С
* Кладите овощи в кипящую воду
* Лимонные дольки бросайте не в горячий чай, а чуть остывший
* Ешьте больше свежих овощей и фруктов
* Так как витамин С не накапливается, его поступление из пищи распределяйте равномерно в течение дня
* Используйте в приготовлении керамические ножи
* Квашенные овощи нужно хранить в рассоле в холодильнике
* Не сочетайте продукты, содержащие витамин С, с сахаром
* Соблюдайте оптимальные сроки варки разных овощей

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз