

Вітамін С: міфи та факти про аскорбінку



Що таке ВІТАМІН С?

Вітамін С, або аскорбінова кислота, є водорозчинним вітаміном і не накопичується у тканинах, швидко виводиться з сечею. Його потрібно приймати щодня разом із їжею або дієтичними добавками.

Вітамін С необхідний для формування кровоносних судин, хрящів, м'язів і колагену в кістках, а також для зміцнення імунітету.


Вітамін С є антиоксидантом, який захищає клітини від впливу вільних радикалів, що можуть сприяти розвитку хвороб. Також допомагає організму засвоювати і зберігати залізо.

Примітка

- За дослідженнями університету Джона Хопкінса, рекомендується щоденне споживання вітаміну С для підтримки імунної системи та зміцнення кісток

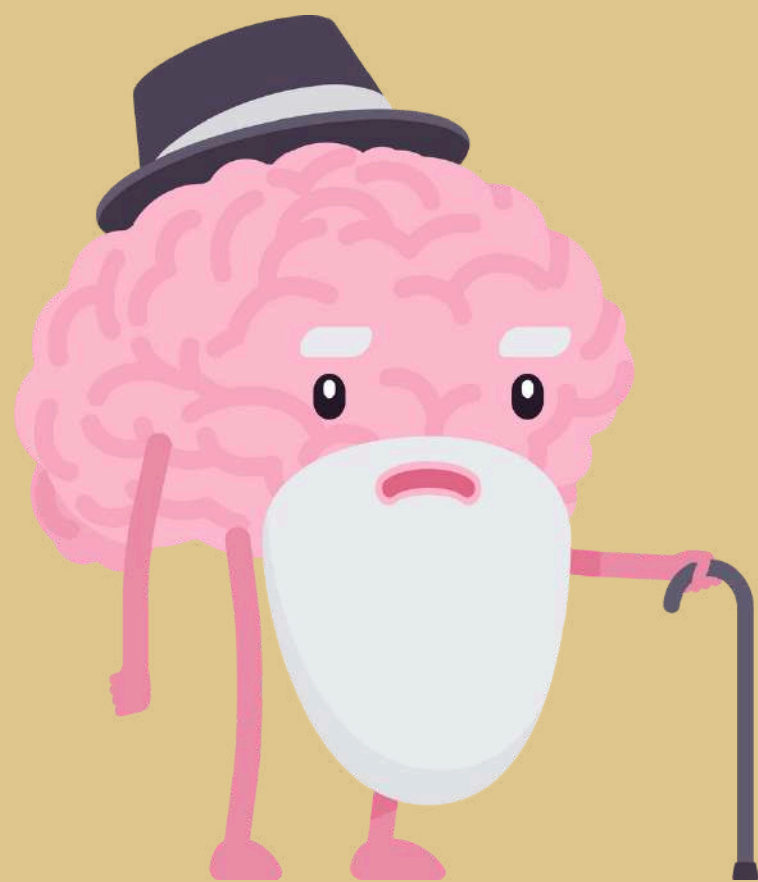


Вітамін С може допомогти швидше відновлювати себе, коли він знаходиться у формі аскорбату, який має більшу активність у порівнянні з аскорбіною кислотою.

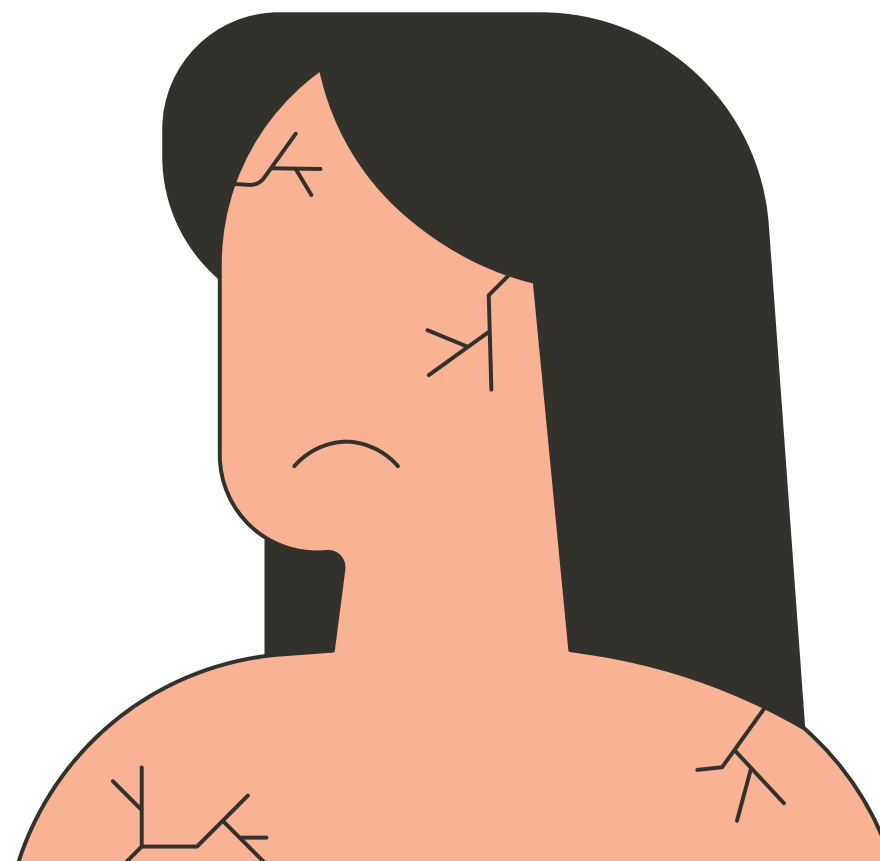


Вітамін С, також відомий як аскорбінова кислота, виконує кілька важливих функцій:

допомагає захищати клітини та сповільнювати процес старіння, підтримує здоров'я шкіри, кровоносних судин, кісток і хрящів, допомагає загоєнню ран.



Важкий дефіцит вітаміну С може призвести до захворювання під назвою цинга, яке викликає анемію, кровоточивість ясен, синці та погане загоєння ран.



Дефіцит вітаміну С більш ймовірний у людей, які:



Палять або схильні до пасивного куріння.



Мають певні захворювання шлунково-кишкового тракту або певні види раку.



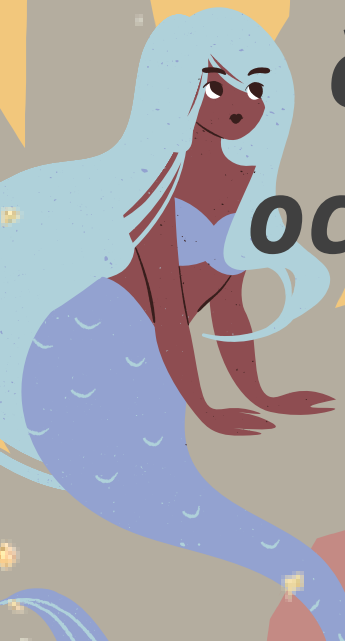
Дотримуються обмежувальної дієти, яка не містить достатньої кількості фруктів та овочів.

Міфи про ВІТАМІН

Міф #1

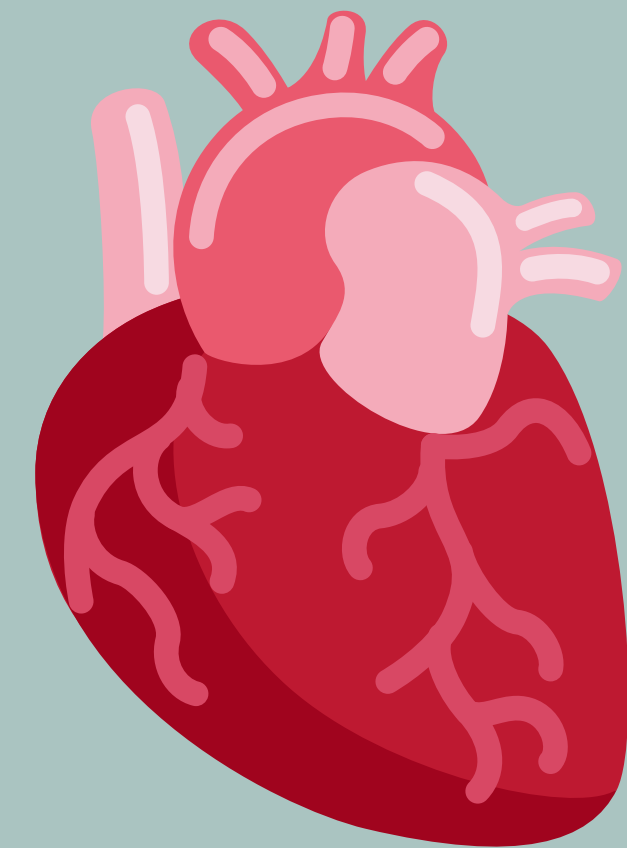


У 70-х роках минулого століття був справжній бум споживання вітаміну С в мегадозах (1000 мг на день і більше). Лайнус Полінг, подвійний лауреат Нобелівської премії, пропагував щоденні мегаدوزи (кількість від 12 до 24 апельсинів) як спосіб запобігання застудам та деяким хронічним захворюванням. Проте наступні дослідження довели, що не варто зловживати вітаміном С, оскільки різко збільшується ризик утворення каменів у нирках.

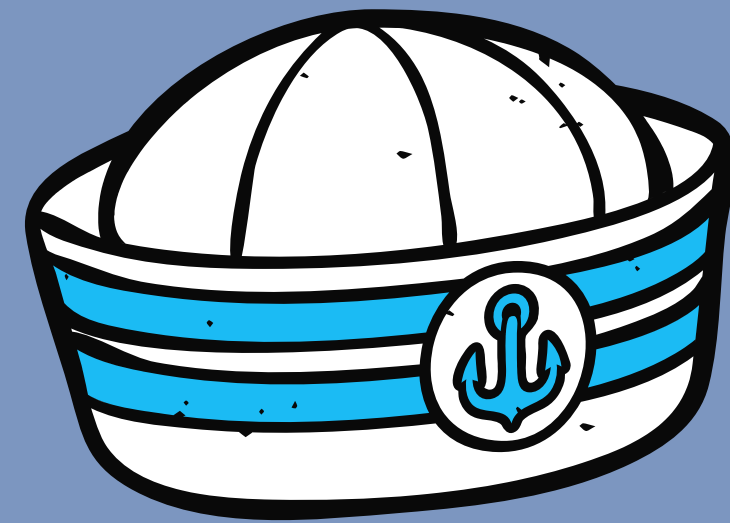


Міф #2

Існували практики, коли вітамін С застосовували для лікування аутизму, раку молочної залози, хвороб серця та інших захворювань, але немає надійних наукових доказів, які підтверджували б доцільність такого використання.



Цікаві факти про вітамін С #1



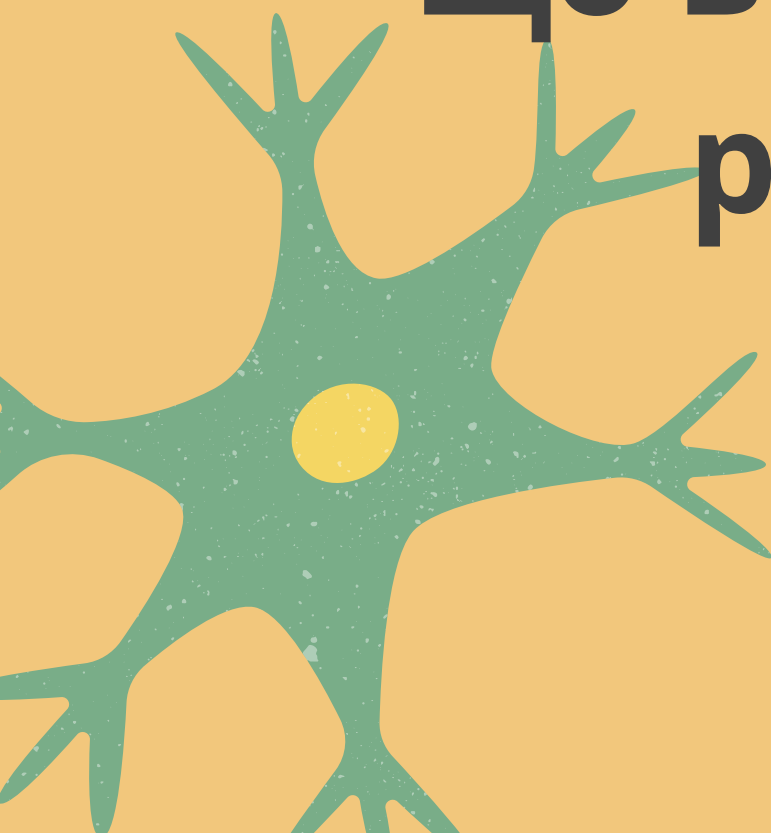
Ще до його відкриття в 1932 році вітаміну С експерти з харчування зауважили, що споживання цитрусових може запобігти цинзі – хворобі, яка вбила близько двох мільйонів моряків упродовж 1500 і 1800 років.



#2



Існує інтерес до антиоксидантної ролі вітаміну С, оскільки дослідження виявили, що вітамін нейтралізує молекули вільних радикалів, які в надлишку можуть пошкодити клітини.





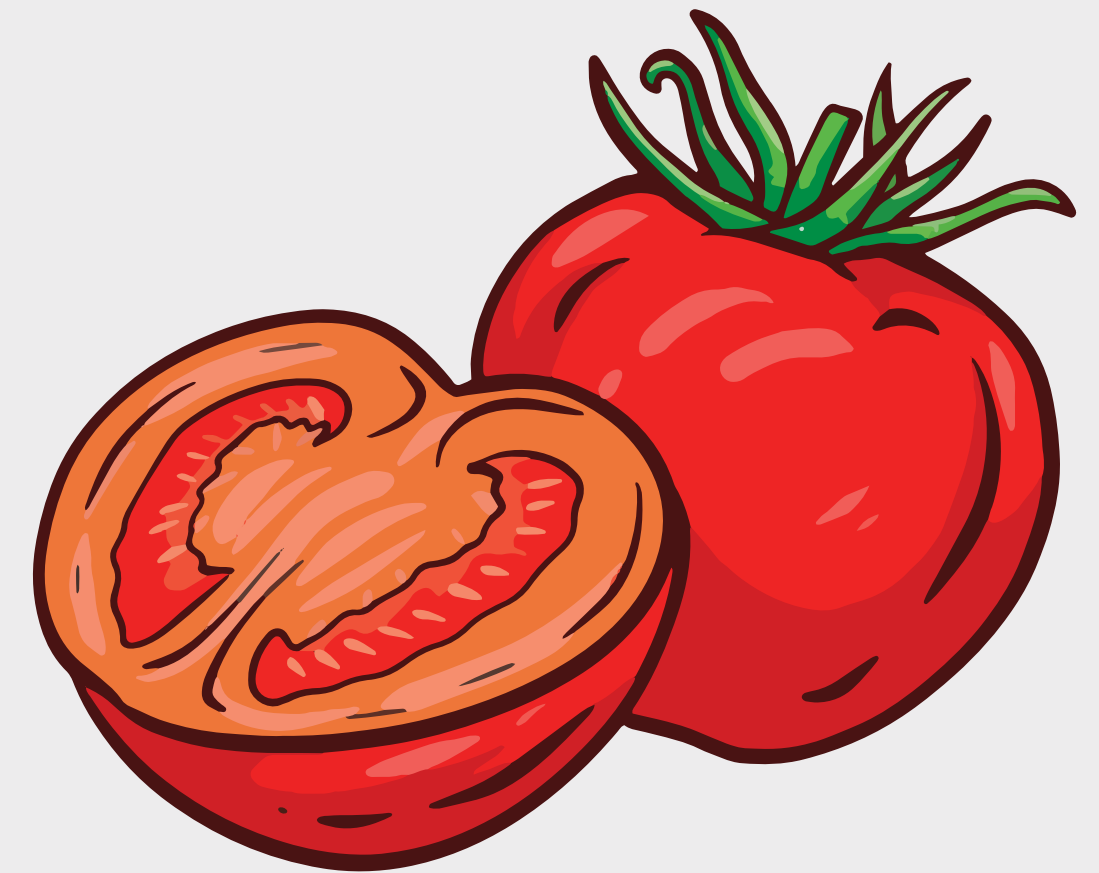
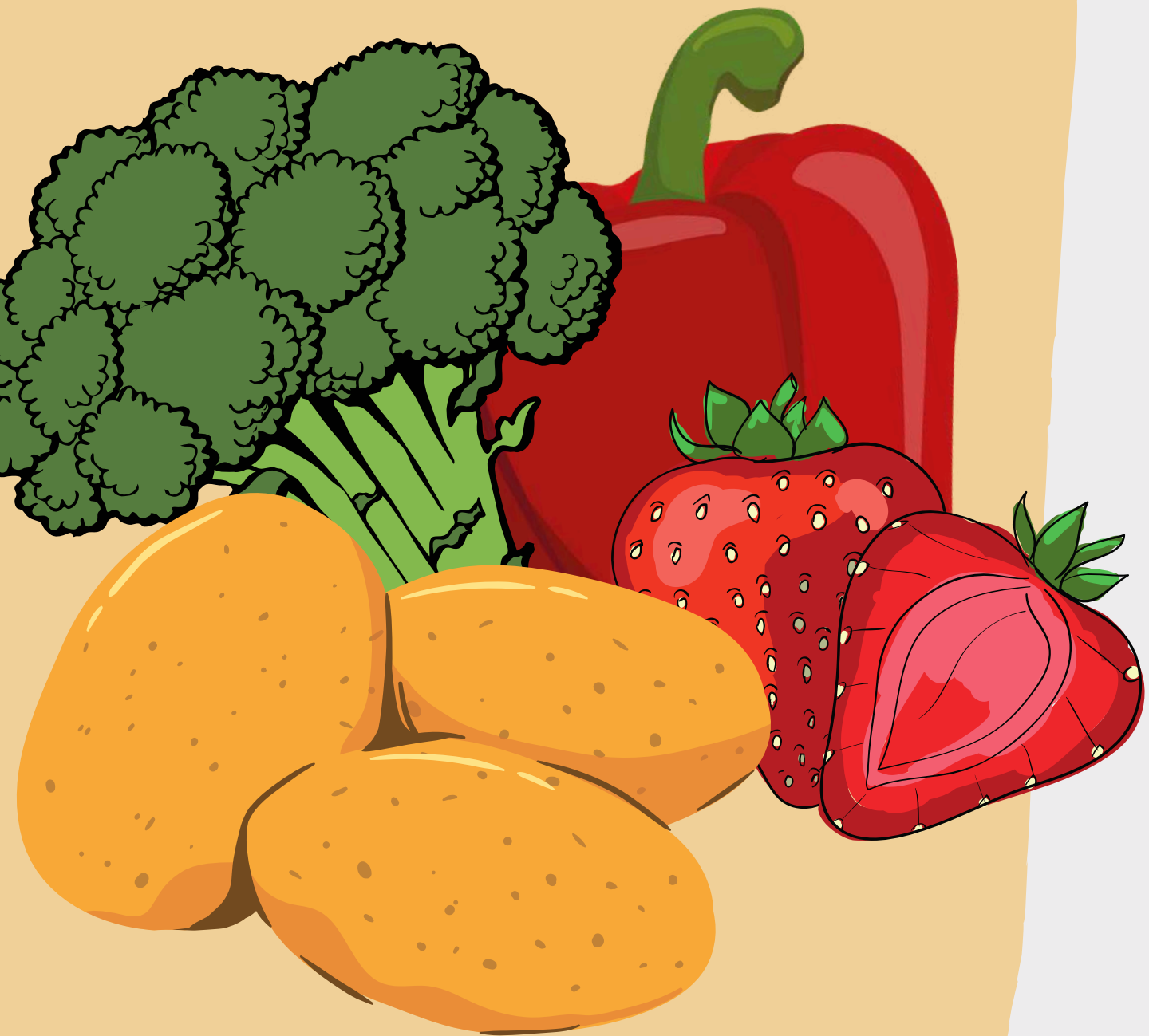
#3

Огляди кількох досліджень свідчать, що мегадози (понад 500 мг на добу) вітаміну С не мають значного впливу для запобігання застуди, але можуть зменшити тривалість та важкість її перебігу в деяких груп людей.

У яких продуктах є багато вітаміну С

Вітамін С досить поширений у продуктах рослинного походження, але найбільше його містять:

- солодкі перці
- помідори
- шипшина
- чорна смородина
- полуниця
- цитрусові
- овочі хрестоцвіті
- біла картопля



Добова норма вітаміну С

1. добова потреба дорослого населення у вітаміні С (чоловіки) – 80 мг;
 - 0-3 місяці – 30 мг;
 - 4-6 місяців – 35 мг;
 - 7-12 місяців – 40 мг;
2. добова потреба дорослого населення у вітаміні С (жінки) – 70 мг;
 - 1-3 роки – 45 мг;
 - 4-6 років – 50 мг;
 - 6 років – 55 мг;
3. добова потреба дитячого населення у вітамінах залежно від віку:
 - 7-10 років – 60 мг;
 - 11-13 років (хлопчики) – 75 мг;
 - 11-13 років (дівчатка) – 70 мг.

Вітамін С не може накопичуватися в організмі, тому він потрібен щодня у вашому раціоні.



У підсумку, вітамін С виявляється невід'ємною складовою нашого здоров'я і відіграє важливу роль у підтримці нашої імунної системи та загального самопочуття. Його регулярне споживання може бути корисним, особливо в періоди збільшеного стресу або захворюваності. Тому важливо дотримуватися збалансованої дієти, яка включає продукти, багаті на вітамін С, або використовувати дієтетичні добавки за необхідності.

ДЯКУЮЄМО!

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ



2-АС ГРУПА