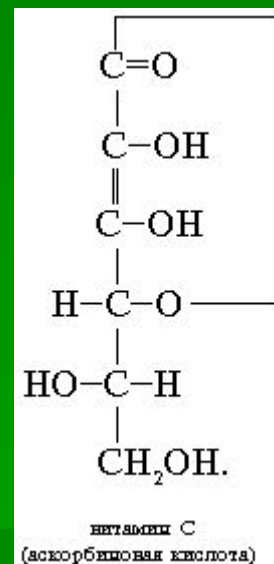




# Витамин С

Витамин С, или аскорбиновая кислота, – представитель водорастворимых витаминов. Это – белое кристаллическое вещество.



# Функции витамина С



■  
Витамин С (аскорбиновая кислота) является растворимым в воде витамином. Витамин С важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление.

# Источники:

Особенно высока концентрация витамина С 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.

Летом лучше употреблять овощи и фрукты сразу после покупки, а в идеале - только что сорванными и сырыми, так как витамин С разрушается под влиянием тепла, света и воздуха. Из этих же соображений лучше всего нарезать овощи для салата как можно более крупно и непосредственно перед подачей к столу.

Некоторые люди не очень хорошо переносят высокие дозы искусственного витамина С - это может быть связано с чувствительностью желудочно-кишечного тракта. Единственный натуральный источник, сравнимый по концентрации с искусственными витаминами добавками, - это экстракт ацеролы ( особая разновидность вишни ), которой можно купить в магазинах здорового питания.

Менее концентрированный, но тоже весьма эффективный источник витамина с - экстракт ( сироп ) ягод шиповника, продающийся в аптеках.



## Суточная норма:

Организм человека способен усвоить только ограниченное количество витамина, обычно 2-3 г в сутки. Избыточные количества сразу выводятся почками в неизменном 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.



## Симптомы дефицита витамина С :

- кровоточивость десен
- выпадение зубов
- легкость возникновения синяков
- плохое заживление ран
- вялость
- потеря волос
- сухость кожи
- раздражительность
- общая болезненность
- суставная боль
- ощущения дискомфорта
- депрессия.
- При авитаминоза развивается цинга





# АВИТОМИНОЗ

Первооткрыватели новых земель нередко погибали во время длительных морских путешествий от цинги, причины возникновения которой оставались долгое время загадкой. Болезнь, вызываемая недостатком витамина С в организме и проявляющаяся в разрыхлении и кровоточивости слизистой оболочки десен, в мышечно-сосудистых болях, слабости



## Симптомы передозировки:



- При слишком больших дозах приема может развиться диарея.
- Большие дозы могут вызвать гемолиз (разрушение красных кровяных клеток) у людей, страдающих отсутствием специфического фермента глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы. Поэтому людям с таким нарушением можно принимать повышенные дозы витамина С только под строгим наблюдением врача.
- Если аскорбиновую кислоту принимать в больших дозах одновременно с аспирином, может возникнуть раздражение желудка, вследствие чего, разовьется язва (аскорбиновая кислота в виде аскорбата кальция имеет нейтральную реакцию и менее агрессивна по отношению к слизистой желудочно-кишечного тракта).
- При применении витамина С с аспирином следует также помнить, что большие дозы аспирина могут привести к усиленному выделению витамина С через почки и потере его с мочой и, следовательно, через некоторое время к дефициту витамина.
- Витамин С способствует всасыванию алюминия в кишечнике, и поскольку алюминий в избытке может быть токсичен, не следует принимать дополнительные количества аскорбиновой кислоты и одновременно препараты, которые содержат алюминий (например, Алматель).

- Большие дозы витамина С (1 г или больше) могут изменить способность усваивать витамин В<sub>12</sub> из пищи или из пищевых добавок. Это может привести к дефициту витамина В<sub>12</sub>, что опасно. Если вы принимаете высокие дозы витамина С, вам следует периодически просить врача контролировать уровень витамина В<sub>12</sub> в крови. Если он понижен, то вам, может быть, необходимо время от времени получать дополнительное количество витамина В<sub>12</sub> в виде инъекций.
- Жевательные конфеты и жевательные резинки с витамином С могут повредить эмаль зубов, следует полоскать рот или чистить зубы после их приема.
- При беременности не рекомендуется принимать слишком высокие дозы витамина С, поскольку у плода может возникнуть зависимость.
- Не следует назначать большие дозы больным с повышенной свертываемостью крови, тромбофлебитами и склонностью к тромбозам, а также при сахарном диабете. При длительном применении больших доз аскорбиновой кислоты возможно угнетение функции инсулярного аппарата поджелудочной железы. В процессе лечения необходимо регулярно контролировать ее функциональную способность. В связи со стимулирующим влиянием аскорбиновой кислоты на образование кортикостероидных гормонов при лечении большими дозами необходимо следить за функцией почек и артериальным давлением.



# Показания к применению:



- профилактика и лечение гипо- и авитаминозов
- обеспечение повышенной потребности в витамине С:
  - в период роста,
  - в период беременности и лактации,
  - при тяжелой физической нагрузке,
  - при переутомлении,
  - в период выздоровления после тяжелого заболевания,
  - в зимний период при повышенном риске развития инфекционных заболеваний
  - при геморрагическом диатезе
  - при кровотечениях (носовых, легочных, маточных и др.)
  - при передозировке антикоагулянтов
  - при инфекционных заболеваниях и интоксикации
  - при нефропатии беременных
  - заболеваниях печени
  - болезни Аддисона
  - при вялозаживающих ранах и переломах костей
  - при дистрофии.



*Выполняла работу:*

*Студентка*

*Савельева О. С.*

*Проверила работу*

*Преподаватель*

*Коновалова Л. В.*