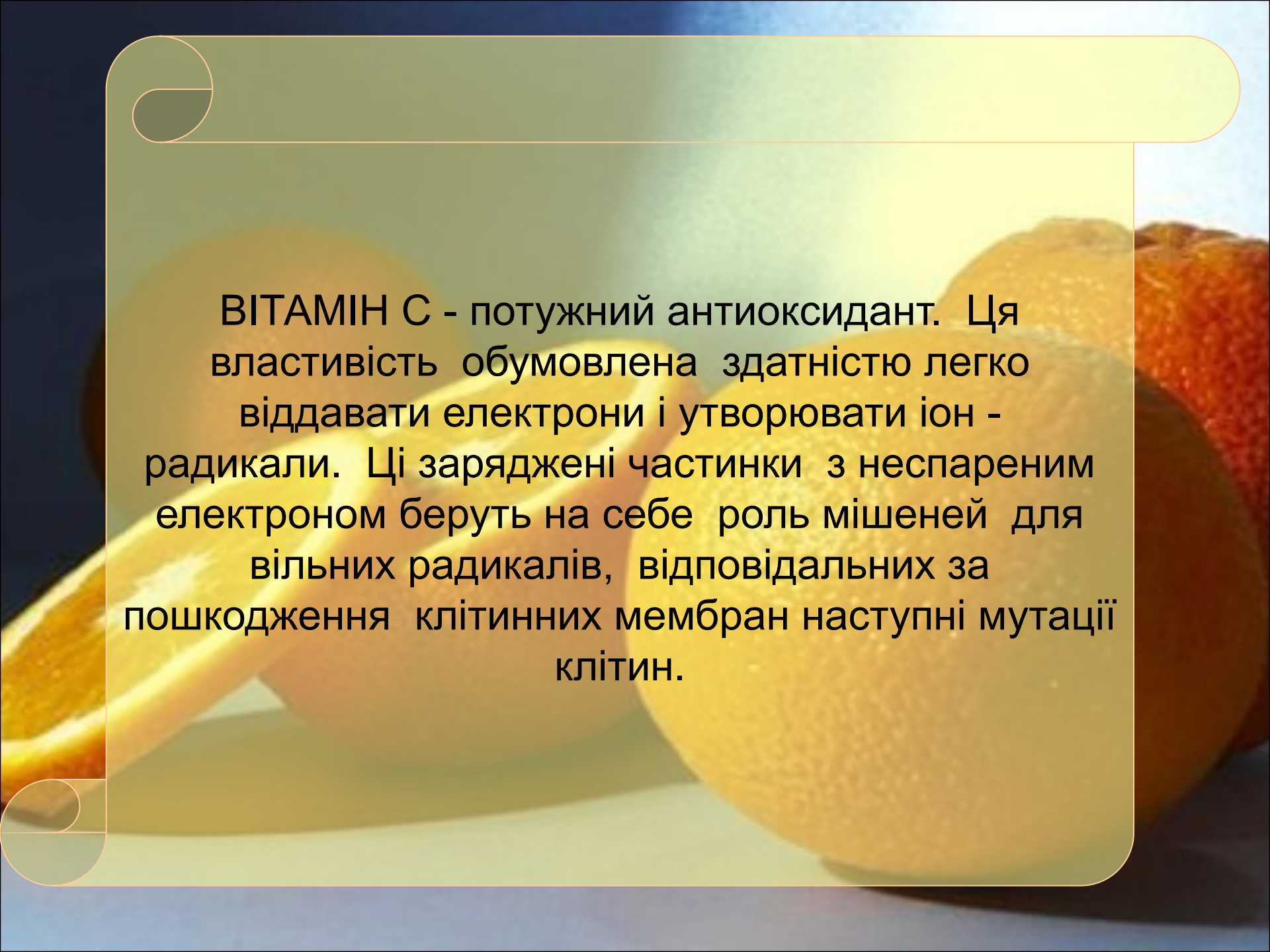


Вітамін С

Викона
ла:

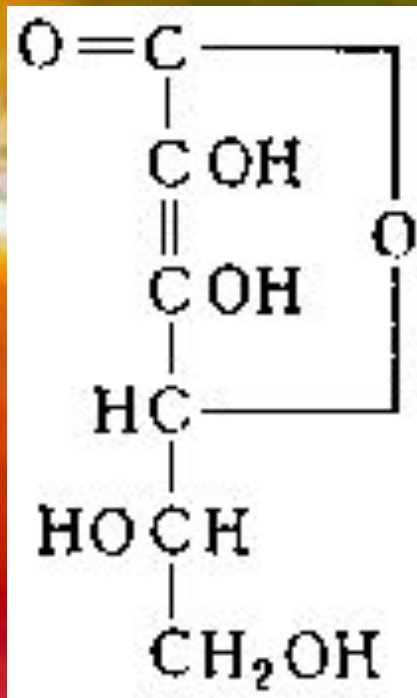
Дороше
нко В.
С.






ВІТАМІН С - потужний антиоксидант. Ця властивість обумовлена здатністю легко віддавати електрони і утворювати іон - радикали. Ці заряджені частинки з неспареним електроном беруть на себе роль мішеней для вільних радикалів, відповідальних за пошкодження клітинних мембран наступні мутації клітин.

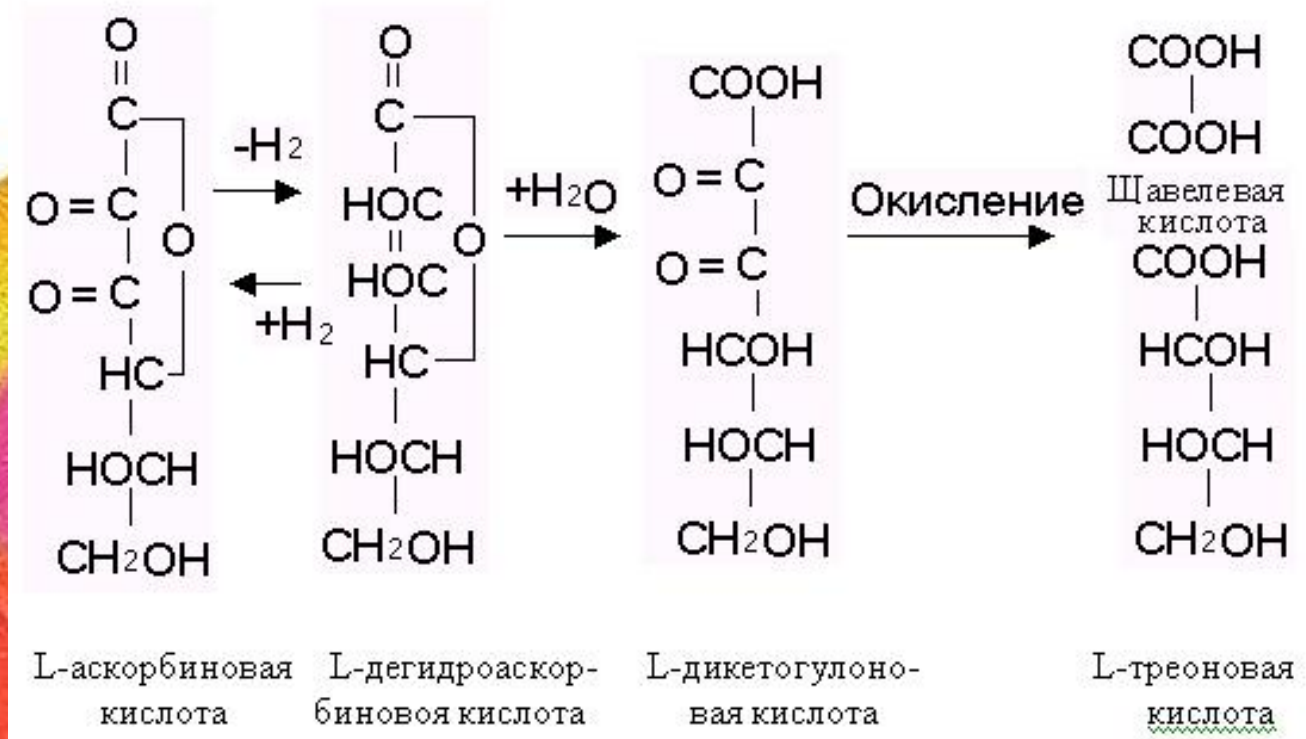
Аскорбінова кислота (гамма-лактон 2,3-дегідро-L-гулонової кислоти, вітамін С)
C₆H₈O₆, відносно проста оградічна кислота.





Вітамін С виконує в організмі два основні завдання: забезпечення імунного захисту і стабілізації психіки.

Вітамін С найкращий засіб для збереження життєвої сили. Коли бракує С в людей кровоточать ясна, часті застуди, загроза запалення слизових оболонок, зайва вага, підвищена втомлюваність, слабкі нерви, погана концентрація уваги, депресивний стан, раннє утворення зморшок.



У водних розчинах L-аскорбінова кислота (L-АК) оборотно перетворюється на дегідроформу – L-дегідроаскорбінову кислоту (L-ДАК), яка зберігає властивості вітаміну С; окислювальні перетворення (L-ДАК) є необоротними і призводять до утворення похідних, що не мають вітамінних властивостей.



Скорбут

**Емпірична назва
вітаміну –
аскорбінова кислота –
вказує
на профілактичну
дію щодо *цинги*, або
скорбуту.**



Цинга


Вперше L-аскорбінова кислота була виділена у чистому вигляді у чистому вигляді видатним біохіміком А. Сент-Дьйордьї з наднирникових залоз бика(1928р.), а потім – з червоного перцю та лимонного соку.



Вітамін С проти старіння

Вітамін С бере участь в синтезі колагену, саме тому він є одним з улюблених компонентів косметичних лабораторій, що виробляють засоби для пружності шкіри і боротьби зі зморшками.

Колаген необхідний не тільки для краси шкіри: зменшення кількості колагенових волокон в судинній стінці веде до крововиливів, а недолік в тканини скелеті призводить до руйнування кісток. Посилене утворення колагену необхідно для швидкого загоєння ран, при дефіциті вітаміну С цей процес відбувається дуже повільно.

The image features a sliced orange in the background. A large, light blue oval with a yellow border is centered over the orange, containing text. Two curved arrows, one on the left and one on the right, point from the oval towards two rectangular boxes at the bottom. The left box has a light blue background and a yellow border, while the right box has a light yellow background and a yellow border. Both boxes contain text.

Аскорбінова кислота (вітамін С)
бере участь в обміні
деяких амінокислот,
сприяючи утворенню гормонів –
норадреналіну,
серотоніну,
а також особливого білка,
який має пряме відношення
до імунної відповіді.

По-перше,
присутність
аскорбінової
кислоти в крові має
захисну дію на
гемоглобін,
перешкоджаючи
його окисленню.

По-друге, цей вітамін
допомагає підтримувати
резерв заліза в організмі -
аскорбінова кислота
сприяє перетворенню
тривалентного заліза в
двовалентне, яке легше
засвоюється організмом.

Вітамін С проти стресу

Прийом аскорбінової кислоти підвищує кількість адреналіну в крові - вона охороняє адреналін від окислення. Тому вітамін С особливо необхідний нам, щоб легше подолати стрес.



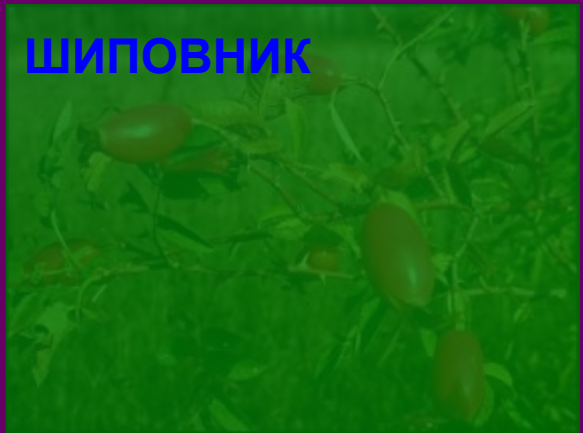
Добова потреба вітаміну С

Організм людини здатний засвоїти лише обмежену кількість вітаміну, зазвичай 2-3 г на добу. Надлишкові кількості відразу виводяться нирками в незмінену стані. Мінімальна добова доза вітаміну С для здорової людини - приблизно 30 мг в день. Тривале спостереження за здоровими людьми показали, що оптимальний рівень резистентності кровоносних судин і швидкість регенерації гемоглобіну у донорів після взяття крові забезпечуються добовим споживанням 50-60 мг аскорбінової кислоти - мабуть, таку дозу вітаміну С слід вважати оптимальною.

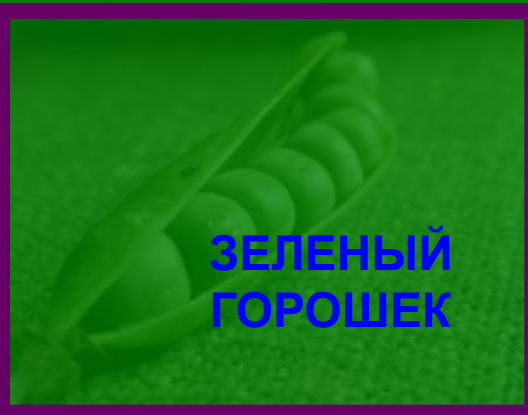
Роль вітаміну С в лікуванні простудних захворювань, в поліпшенні стану ракових хворих і інші медичні аспекти досі є темами дискусій, але більшість фахівців сходяться на думці, що при цих хворобах потрібна підвищена доза. Те ж саме стосується вегетаріанців: дефіцит в їжі білка сприяє розвитку вітамінної недостатності у зв'язку з ослабленням зв'язування аскорбінової кислоти в тканинах.

Вітамін С у продуктах харчування

ШИПОВНИК



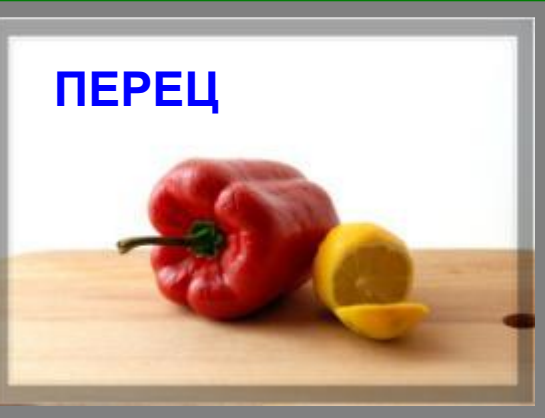
ЗЕЛЕНЬЙ
ГОРОШЕК



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



ПЕРЕЦ



ЯГОДЫ
ОБЛЕПИХИ



БРЮССЕЛЬСКАЯ
КАПУСТА



КАПУСТА



КЛУБНИКА



РЯБИНА





1200 мг



20 мг



25 мг



40 мг



60 мг



250 мг

150 мг



40 - 100



70 мг



200 мг

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



70 мг



90 мг



200 мг



150 мг



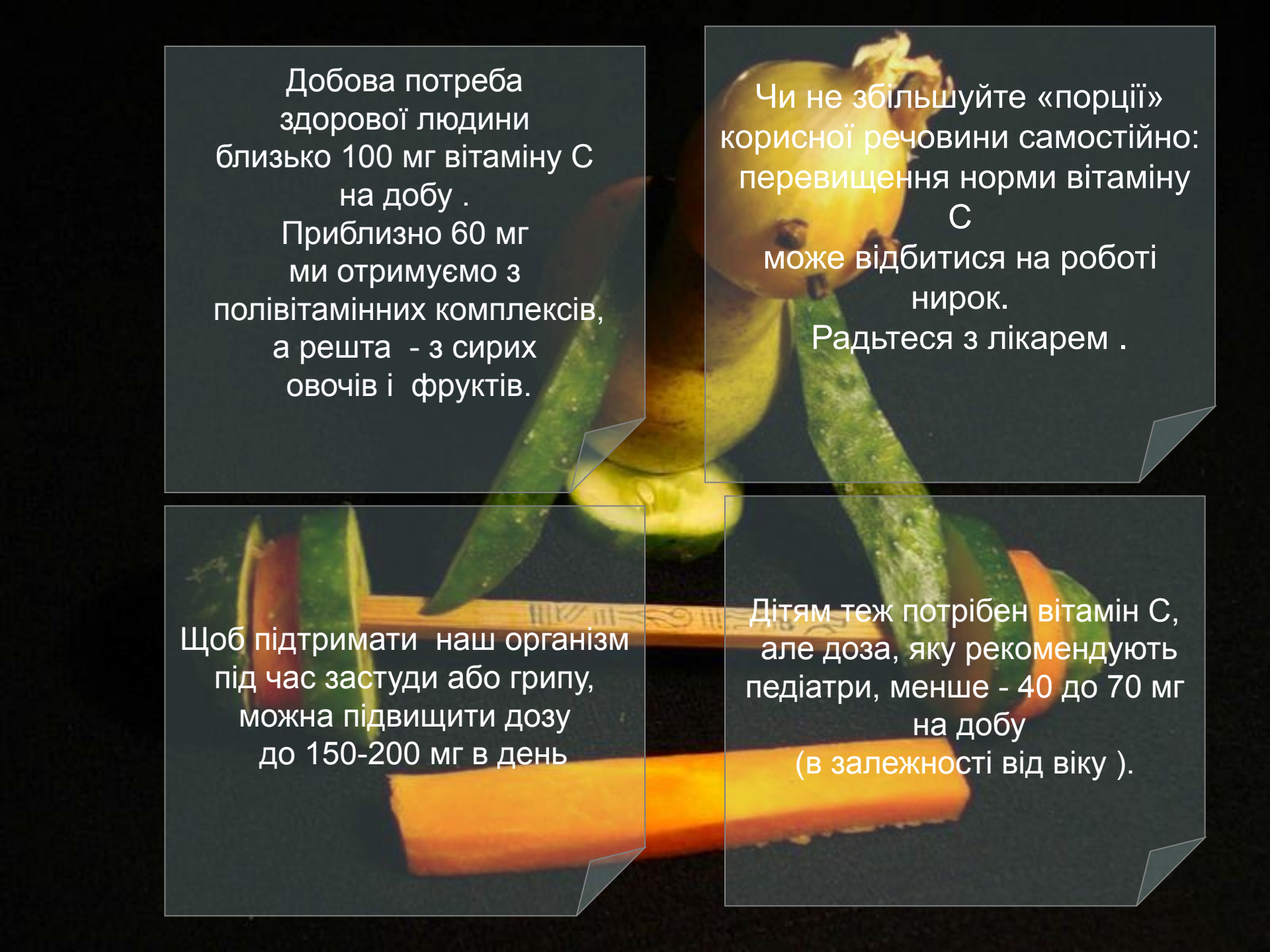
100 мг



60 мг



45 мг



Добова потреба
здорової людини
близько 100 мг вітаміну С
на добу .

Приблизно 60 мг
ми отримуємо з
полівітамінних комплексів,
а решта - з сирих
овочів і фруктів.

Чи не збільшуйте «порції»
корисної речовини самостійно:
перевищення норми вітаміну

С

може відбитися на роботі
нирок.

Радьтеся з лікарем .

Щоб підтримати наш організм
під час застуди або грипу,
можна підвищити дозу
до 150-200 мг в день

Дітям теж потрібен вітамін С,
але доза, яку рекомендують
педіатри, менше - 40 до 70 мг
на добу

(в залежності від віку).

Функції в організмі

В організмі вітамін С бере участь в синтезі колагену, головного білка основи організму - сполучної тканини. Вітамін С також бере участь в активації або продукуванні життєво необхідних хімічних речовин, таких як адреналін, що збільшує частоту пульсу, припливу крові м'язам, підйом кров'яного тиску, а також підвищує боєготовність, коли небезпека поруч. Дві інші важливі ролі вітаміну С – детоксикація (він допомагає очищати організм від отрут, починаючи з сигаретного диму і окису вуглецю і закінчуючи зміїною отрутою), і антиоксидантний. В даному випадку він функціонує як молекула, призначена для захисту організму, його необхідних жирів і жиророзчинних вітамінів (особливо А і Е) від руйнівної дії кисню. І нарешті, вітамін С збільшує адсорбцію заліза з кишечника шляхом комплексоутворення.

A close-up photograph of an orange. The orange is the central focus, with its textured, bumpy skin clearly visible. A simple smiley face is drawn on the orange's surface using black marker. The eyes are represented by two vertical lines, and the mouth is a wide, upward-curving arc. The background is slightly blurred, showing other oranges. Overlaid on the center of the orange is the text "Дякую за увагу!" in a bright orange, sans-serif font.

Дякую за увагу!