

## «Аскорбинка» в деле

«Аскорбинка», она же – Аскорбиновая кислота, она же – Витамин С – водорастворимое соединение. Витамин С с давних времен известен разнообразием полезных свойств и доступностью. Особенно актуален этот витамин в сезоны подъема заболеваемости респираторными заболеваниями (грипп, ОРВИ, коронавирусная инфекция), необходим при повышенных нагрузках и стрессе.

### **Полезные свойства Аскорбиновой кислоты:**

- ✓ помогает синтезировать коллаген;
- ✓ повышает стрессоустойчивость организма;
- ✓ нейтрализует и помогает выводить из организма токсины;
- ✓ выполняет работу антиоксиданта;
- ✓ способствует всасыванию из ЖКТ фолиевой кислоты (В9) и железа;
- ✓ повышает сопротивляемость организма к инфекциям;
- ✓ облегчает течение воспалительных процессов;
- ✓ ускоряет заживление поврежденных тканей;
- ✓ снижает риск развития атеросклероза;

### **Особенности Аскорбиновой кислоты:**

- неустойчива при воздействии высоких температур (варка, жарка, тушение);
- не накапливается организмом про запас;
- эффективнее всего проявляет пользу при взаимодействии с другими витаминами;
- средняя суточная доза для удовлетворения физиологических потребностей составляет 40-50 мг в сутки, разделённая на 3 приёма.

**Продукты с высоким содержанием Витамина С:** Шиповник, Облепиха, Капуста, Цитрусовые, Яблоки, Картофель, Огородная зелень, Перец, Продукты животного происхождения (печень, почки (говядина, телятина, свинина, курица, индюшатица), козье и кобылье молоко (кумыс)).

При скудном несбалансированном питании с малым количеством свежих фруктов и овощей в рационе в организме возникает **дефицит аскорбиновой кислоты**. Его можно заподозрить, если проявляются следующие симптомы: частые воспаления слизистых оболочек; расшатывание зубов; медленно заживают раны; вялость, апатия, повышенная утомляемость; выпадение волос; кровоточивость дёсен; ломкость ногтей; чрезмерная раздражительность; боль в суставах; частые простудные заболевания; нарушения сна; носовые кровотечения; снижение концентрации внимания; бледность и сухость кожных покровов.

Самое серьёзное заболевание, к которому может привести недостаток аскорбиновой кислоты – цинга. Проявляется ломкостью кровеносных сосудов, выпадением зубов, приводит к тяжёлой форме анемии, у детей замедляется рост костей.

Следите за своим рационом питания, включайте в него продукты, богатые витамином С. В ежедневном меню должны быть сырые овощи, зелень, плодовые. Если возможности их употребления в свежем виде нет, годятся сушёные плоды или замороженные овощи и ягоды. При отсутствии эффекта от лечебного питания нужно обратиться за медицинской помощью к специалистам. При необходимости врач назначит витаминные добавки к пище.

Будьте здоровы!

Врач ОЗУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе»

Ю.Е. Ходакова

Согласовано:

И.о. главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, и.о. начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова