Новомосковский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора: 4 апреля — Всемирный день витамина С

Ежегодно 4 апреля в мире отмечается День витамина С. Биологическая роль этого вещества имеет огромное значение для здоровья человека. Витамин участвует в профилактике и лечении многих болезней, активно применяется в медицине, косметологии, пищевой промышленности и даже в фотографии.

Витамин С в организме не вырабатывается и не запасается впрок. Поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей. Физиологическая потребность для взрослых — 90 мг/сутки, для детей — от 30 до 90 мг/сутки в зависимости от возраста.

Наиболее богатые витамином С продукты питания: шиповник, облепиха, чёрная смородина, петрушка, брокколи, сладкий красный перец, киви, земляника садовая, лимон и т.д.

Витамин С выполняет несколько функций, поскольку он участвует во многих важных химических реакциях, которые связаны с защитой организма и поддержанием его нормальной работы:

- действует как мощный антиоксидант: участвует в нейтрализации свободных радикалов, вредных для организма веществ.
- способствует усвоению железа: способствует поглощению железа в кишечнике.
- участвует в защите организма от бактериальных и вирусных инфекций благодаря тому, что задействован в иммунных реакциях.
- помогает снизить утомляемость и способствует нормальной работе нервной системы.
- участвует в образовании коллагена – вещества, которое защищает кожу, кости, кровеносные сосуды, хрящи, зубы и десны.
- способствует заживлению ран.
- участвует в восстановлении другого витамина, витамина Е.

Витамин С наиболее подвержен разрушению по сравнению с другими витаминами. Он чувствителен к воздействию высокой температуры, света и кислорода, которые активно разрушают витамин. Это создает сложности для его сохранения в продуктах питания при их приготовлении или хранении.

Риск потребления слишком больших доз витамина С с продуктами питания практически отсутствует. Дозы, в которых он может оказывать токсический эффект, очень велики, их невозможно получить с пищей, только при употреблении искусственно синтезированного витамина или БАДов. При этом большие количества витамина С могут привести к диарее и другим нарушениям пищеварения.

Заместитель начальника Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Л.В. Носова