

Причины болезни

были неизвестны



Отважные путешественники и мореплаватели прошлых столетий часто подвергались мучительной болезни, если они долго находились без свежих продуктов и овощей. В этих случаях развивалась **цинга или сорбут**. Десны разбухали и кровоточили, лицо отекало, чувствовалась общая слабость и невыносимая боль в мышцах. Больше моряков погибало от цинги, чем от морских сражений и кораблекрушений. Особенно страдали в прошлом моряки северных экспедиций. Долгое время оставалось неизвестным, почему потребление плодов шиповника, лимонного сока, квашеной капусты предотвращало цингу.



Знаете ли Вы что...

- Высушенные плоды шиповника содержат витамина С в 30 раз больше, чем плоды апельсина
- Витамин С разрушается при соприкосновении с медью и железом
- Витамином С богат картофель, особенно осенью
- Витамин С быстро разрушается при кипячении



Витамин С

Аскорбиновая кислота

Значение витамина С

Витамин С
(аскорбиновая кислота) принимает участие во многих обменных процессах и имеет большое значение



для растущего организма. **Витамин С:**

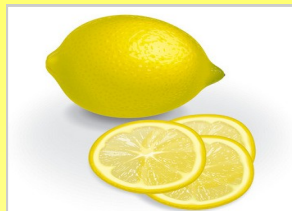
- **ускоряет усваивание белков**, поступающих с пищей, играет важную роль в образовании белка коллагена – основного скрепляющего вещества соединительной ткани, которая служит основой стенок кровеносных сосудов;

- **активизирует иммунную систему**, что повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в частности возбудителей инфекционных заболеваний;

- **влияет на функцию кроветворения**: совместно с витамином В9 способствует лучшему усвоению железа организмом, которое необходимо для образования гемоглобина и красных кровяных телец – эритроцитов.



Основные источники витамина С



В организме человека витамин С не производится и не накапливается, поэтому должен поступать с пищей.

Основным источником витамина С служат продукты растительного происхождения.

В значительном количестве он содержится

в плодах шиповника, черной смородине, черноплодной рябине, капусте, крыжовнике, лимонах, апельсинах, мандаринах, киви, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов.

В процессе кулинарной обработки и при хранении овощей и фруктов до 70% витамина С разрушается.



При недостаточном поступлении витамина С с пищей:

- развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям;
- замедляется выделение желудочного сока, ослабляется двигательная функция тонкого кишечника;
- нарушается образование ряда гормонов, регулирующих обменные процессы.
- Суточная доза витамина С - 30 мг, максимально возможная доза - 70-200 мг. Потребность в витамине С может возрастать при напряженной умственной и физической работе.

а ты ешь витамины?

