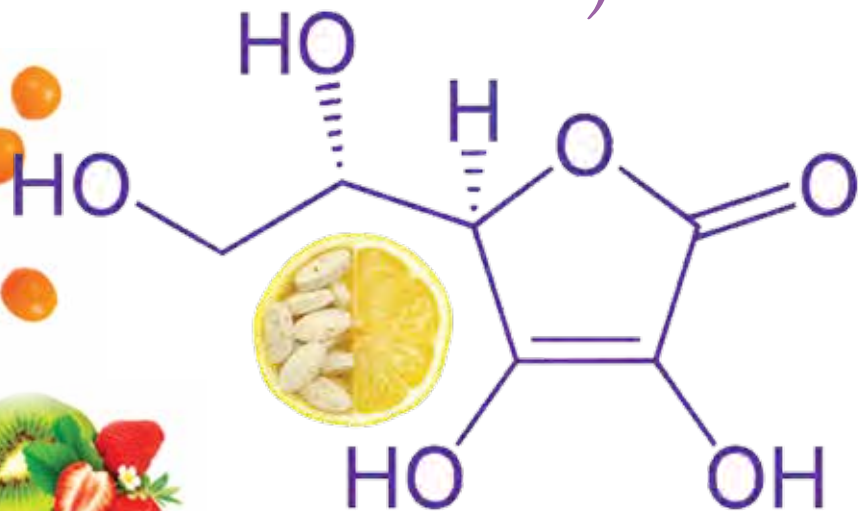


Дарія Біда

ВІТАМІН C

аскорбінова кислота, E300



Латинська назва: **Ascorbic acid**

Хімічна назва: **L-Аскорбінова кислота**

Брутто-формула: **C₆H₈O₆**

• Водорозчинний

- Не синтезується в людському організмі
- Бере участь у життєвих процесах
- Добова норма для дорослої здорової людини становить 80–200 мг
- Добова норма для дітей, починаючи від народження – 20–60 мг

VITAMINI



ВІТАМІНИ

Це – вітамін C.

Де вітамін D?

А вітамін А?

(Михайло Зарічний, "Краще менше")

Нездоланим ворогом навколосвітніх подорожей здавна була цинга, доки шотландський лікар Дж. Лінд не помітив дивовижний збіг: моряки, які вживали citrusові, не хворіли цією недугою!

Мандрівники взяли це до уваги. Дж. Кук додав у корабельний раціон кислу капусту і в період наступної навколосвітньої подорожі не втратив жодного матроса. З 1795 року лимони та інші citrusові почали додавати до раціону британських моряків, однак причина такого феномену залишалася нерозгадкою.

Якщо людина палить, то в неї прискорено витрачається аскорбінова кислота. Людина, що палить до 10 цигарок на день, мусить додатково вживати 400 мг вітаміну C.

Вітаміни А, Е, С запобігають старінню імунної системи, зберігають нормальну функцію статевих залоз, сприяють підвищенню фізичної працездатності, скороченню тривалості сну, необхідного для відновлення сил.

Фрукти краще вживати сирими, а овочі швидко готувати в невеликій кількості води (томати та цибулю – без води) у герметично закритому посуді. Вода, в якій варились овочі, містить багато вітамінів і мінералів.

Людський організм не може створювати значних запасів вітаміну C, тому необхідно вживати його щоденно.

Європейський номер харчової домішки до їжі: E 300 – аскорбінова кислота.





Російський лікар М. І. Лунін у своїй дисертаційній роботі довів, що миші не в змозі вижити, харчуючись сумішшю білка, цукру, мінеральних солей і жиру (тобто молоком, розкладеним на окремі складові), а ось харчуючись натуральним молоком, миші відчували себе прекрасно. Лунін зробив припущення, що крім основних поживних речовин у молоці є ще щось. У наступні роки з'явилися інші дані про існування „таємничої групи речовин“, які на той час ще не називали вітамінами. Зрештою, індіанці Південної Америки уявлення не мали про вітаміни, але вживали відвар із хвої сосни і успішно уникали захворювання цинги.

Лише 1885 року гіпотезу про авітаміноз як причину цинги висловив В. В. Пашутін. У 1922 році дослідник М. О. Бессонов вперше отримав активний протицинговий препарат з соку білокачанної капусти. Вітамін С у кристалічному вигляді виділили з лимонного соку 1923 року Зільва та Альберт Джорджі. Згодом з'ясували формулу вітаміну С і назвали його аскорбіновою кислотою. Наукова назва вітаміну С походить від латинської назви цинги (scorbutus).

- ☀ Підсилює бактерицидні властивості сироватки крові, а тому підвищує опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів та інфекцій.
- 🌸 Сприяє збереженню цілісності кісток та хрящів, покращує регенерацію тканин.
- 🌸 Стимулює утворення гормонів кори надниркових залоз, гіпофіза та щитоподібної залози.
- 🌸 Захищає вітамін Е від окиснення.
- 🌸 Протидіє процесам окиснення під впливом вільних радикалів.

Головні джерела вітаміну C

Більшість представників земної фауни виробляють аскорбінову кислоту з глюкози у власному організмі. На жаль, людина є виключенням з цього правила: ми можемо отримувати цю цінну речовину лише разом з їжею. Головним джерелом аскорбінової кислоти є овочі і фрукти. Аскорбінова кислота є одним з найпоширеніших вітамінів у природі, а її вміст у різних фруктах і овочах суттєво відрізняється.



Навіщо нам вітамін C

Вітамін С виконує в організмі важливі функції.

- ☀ Нормалізує обмін білків, жирів, вуглеводів.
- 🌸 Стимулює синтез волокон колагену (цей білок є основою сполучної тканини всіх наших органів, входить до кісток, хрящів, сухожилів і зв'язок) і гіалуронової кислоти – основної міжклітинної речовини, яка сприяє зміцненню судинних стінок.



ТАБЛИЦЯ. ВМІСТ ВІТАМІНУ C У ДЕЯКИХ ПРОДУКТАХ*

НАЗВА ПРОДУКТУ
(100 МГ)

ВМІСТ ВІТАМІНУ C,
МГ



1200

ШИПШИН А СУХА



450

ШИПШИН А СВИЖА



300

ЧОРНА
СМОРОДИНА



150

ПЕТРУШКА,
ЗЕЛЕНЬ



150

ЗЕЛЕНИЙ
ПЕРЕЦЬ



250

ЧЕРВОНИЙ
ПЕРЕЦЬ



250

ГРИБИ БІЛІ
СУШЕНІ



55

ШПИНАТ



150

ЧЕРЕМША



70

ЦВІТНА
КАПУСТА



55

КАПУСТА
БІЛОКАЧАННА



60

АПЕЛЬСИН,
ГРЕЙПФРУТ



40

ЛИМОН



16

КАПУСТА
КВАШЕНА



100

КРІП



120

БРЮСЕЛЬСЬКА
КАПУСТА



60

СУНИЦЯ



60

КАПУСТА
ЧЕРВОНОКАЧАННА



35

МАНДАРИНИ



10

ЯБЛУКА



30

ЧЕРВОНА
СМОРОДИНА



30

ПОМІДОРИ
ГРУНТОВІ



5

ОГІРКИ



10

ЦИБУЛЯ
РІПЧАСТА



30

МОЛОДА
КАРТОПЛЯ

ОЗНАКИ НЕСТАЧІ ВІТАМІНУ C ГІПОВІТАМІНОЗ C

- Ламкість кісток (порушення утворення колагену), уповільнення загоєння ран.
- Порушення синтезу сполучної тканини і ламкість кровосносних судин, патологічні кровотечі.
- Зниження опірності організму інфекціям.
- М'язові болі, апатія, брак апетиту.
- Схильність до синяків, запалення і кровотеча ясен.
- Груба, наче наждачний папір, шкіра.
- Слабкість, втомлюваність.
- Зниження антиоксидантної функції організму (ураження внутрішніх органів, зростання ризику виникнення онкологічних захворювань, катаракти, інсульту).

ОЗНАКИ НАДМІРУ ВІТАМІНУ C ГІПЕРВІТАМІНОЗ C

- Гіпервітаміноз C вивчений недостатньо, але відомо, що великі дози вітаміну C (понад 2000–3000 мг на добу) токсичні для організму, викликають порушення ферментативних процесів, сприяють розвитку остеопорозу внаслідок виходу Кальцію з кісток.
- Великі дози вітаміну C можуть негативно впливати на репродуктивну функцію та мати мутагенну дію.
- Надмір вітаміну C сприяє утворенню каміння у нирках.
- Великі дози вітаміну C можуть знизити вміст йонів Купруму в організмі.
- Вітамін C у формі жувальних таблеток може руйнувати емаль зубів внаслідок підвищеної кислотності.

*Наведені дані приблизні та залежать від багатьох факторів: місця походження, умов зберігання, технології приготування тощо. Реальний вміст може відрізнятися від поданого у таблиці в десятки разів.