**4 апреля — Всемирный день витамина С**

Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни — важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, критически мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и бычаев в области питания.

**Витамин С**

4 апреля 1932 года состав витамина С был официально зарегистрирован. В 1937 году Альберт Сент-Дьердь получил за открытие нового «вещества жизни» Нобелевскую премию. Витамин С — важный микронутриент для нашего организма. Он является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов.

4 апреля 1932 года состав витамина С был официально зарегистрирован. В 1937 году Альберт Сент-Дьердь получил за открытие нового «вещества жизни» Нобелевскую премию. Витамин С — важный микронутриент для нашего организма. Он является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов.

Витамин С необходим для осуществления окислительно-восстановительных процессов. Он поддерживает в нормальном состоянии кровеносные сосуды, кожу, костную ткань, стимулирует защитные силы организма, укрепляет иммунную систему, улучшает усвоение железа (при профилактике и лечении железодефицитных анемий необходимо обязательно восполнять дефицит витамина С).

Витамин С является антиоксидантом, он обеспечивает прямую защиту белков, липидов, молекул ДНК и РНК от повреждающего действия свободных радикалов, которые часто образуются в клетках в процессе жизнедеятельности. Он поддерживает уровень восстановленного глутатиона, который сам по себе является ведущим антиоксидантом организма, обеспечивая защиту от свободных радикалов, токсинов, тяжелых металлов на биохимическом уровне. Кроме того витамин С оказывает существенной влияние на обмен других микронутриентов.

Усваивается витамин С в тонком кишечнике и оттуда попадает в кровь, где свободно циркулирует и распределяется по всем органам и тканям. Следует помнить, что витамин С не синтезируется в организме человека, поэтому он должен поступать в организм человека с пищей.

Он относится к группе водорастворимых витаминов, которые не накапливаются в организме. Его излишки выводятся вместе с мочой.

**Накопить впрок водорастворимый витамин не получится, поэтому нужно поддерживать здоровый рацион с включением в ежедневный рацион овощей и фруктов.**

Взрослому человеку необходимо около 100 мг витамина С в день, детям – от 30 до 90 мг в зависимости от возраста. Достаточно съедать один средний апельсин, который весит примерно 150 гр, или три картофелины.

В организм человека витамин С поступает главным образом с растительной пищей. При ее употреблении в должных количествах получение витамина С будет соответствовать физиологическим потребностям здорового человека.

Продукты, наиболее богатые витамином С: шиповник, сладкий перец, смородина, облепиха, петрушка, укроп, капуста брюссельская, белокочанная или цветная; картофель, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые.

В некоторых продуктах содержится особый фермент — **аскорбатоксидаза**, который препятствует усвоению витамина С. Он содержится в значительных количествах в кабачках и огурцах, однако, тепловая обработка (например, запекание) инактивирует этот фермент.

Дефицит витамина С связан с низким употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, а также высокой степенью технологической обработки продуктов питания, при которой используют только определенные части растений. Содержание витамина С в разных частях плодов неодинаково. Больше всего витамина С в кожуре, наружных слоях и листьях.

**Витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается при нагревании.**

Приготовление продуктов или их длительное хранение снижает содержание этого витамина. Приготовление на пару или в микроволновке лучше, чем жарка. При таких способах приготовления витамина сохраняется больше.

Воздействие света снижает содержание витамина С в продуктах, поэтому выбирайте апельсиновый сок, который продается в картонной упаковке, а не в прозрачной бутылке.

Если человек живет там, где мало свежих овощей и фруктов, он может их заменить замороженными вариантами. Замороженные продукты будут в этом случае не хуже свежих. Быстрая заморозка существенно не влияет на количество аскорбиновой кислоты, ее сохранение будет зависеть от условий дальнейшего размораживания и кулинарной обработки.

При кипячении овощей или фруктов, приготовлении первых блюд, витамин С разрушается практически полностью всего через 2-3 минуты. Кроме этого разрушению способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов.

При расчетах рациона принято считать кулинарные потери витамина С равными 50%. При хранении яблок, картофеля, капусты и других овощей и фруктов происходит заметное разрушение витамина С и уже через 4-5 месяцев хранения (даже при должных условиях) его содержание падает на 60-80%.

Полное отсутствие в организме витамина С приводит к развитию цинги. Это состояние было описано много столетий назад у людей, совершающих длительные путешествия (моряки) и полностью исключающих из своего рациона растительную пищу. Симптомами цинги являются упадок сил, кровотечения, выпадение волос и зубов, боли и отечность в суставах. Цинга при отсутствии лечения приводит к летальному исходу.

Избытка витамина С за счет пищевых продуктов у здорового человека быть не может. Однако избыточное потребление витамина С (обычно с аптечными препаратами) может спровоцировать сильную аллергическую реакцию и нарушения работы почек (“обратная цинга”).

Дефицит витамина С чаще наблюдается в осенне-зимний период. Это связано с изменением рациона питания, а также с высокой активностью вирусов, на борьбу с которыми организм расходует большое количество микронутриента.

В то же время врачи рекомендуют не увлекаться самолечением, витамины – не безобидные пилюли. Казалось бы, чем может навредить «горстка витаминок» для профилактики?

***Бесконтрольный прием витаминов может привести к гипервитаминозу — интоксикации в результате передозировки. Признаки того, что вы «перестарались», схожи с признаками отравления — кожная сыпь, боль в животе, тошнота, рвота, головная боль.***

Здоровым людям для поддержания хорошего самочувствия необходимо принимать не менее 90 мг витамина С в сутки. Однако перед началом приема аскорбиновой кислоты желательно получить консультацию терапевта или специалиста по питанию.

**Важно помнить:**

* основным источником являются растительные продукты;
* он распадается при высокой температуре;
* при доступе кислорода потери витамина С в два раза больше, чем когда продукт готовился без доступа кислорода (в скороварке);
* чем дольше варится продукт, тем больше потери витамина, поэтому продукты стоит закладывать уже в кипящую воду;
* в щелочной среде витамин С разрушается быстрее, чем в кислой. При варке овощей добавляйте немного уксуса. Неплохо сохраняется витамин С при солении и мариновании.
* старайтесь не использовать при приготовлении железную или медную посуду. Металлическая посуда способствует разрушению витамина С.

***Лучший и надежный способ получать норму витамина С это употребление овощей и фруктов в пищу свежими!***



*По*[*материалам*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/omega-3-top-5-produktov/)*сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»* *(*[*https://здоровое-питание.рф*](https://здоровое-питание.рф))