4 апреля - День рождения витамина С.

Чем же так полезен витамин С? Прежде всего, витамин С – антиоксидант. Он обезвреживает свободные радикалы. Если бы не витамин С, наши клетки разрушались бы, не успевая восстанавливаться. Для иммунной системы витамин С очень важен, поскольку он стимулирует работу Т- лимфоцитов. Это лейкоциты, которые борются с различными вирусами и бактериями. Витамин С не предотвращает заболеваемость ОРВИ (как некоторые считают), но помогает нам быстрее выздоравливать.

Для чего еще нужен витамин С?

- Для работы нервной системы. В частности, витамин С участвует в синтезе гормона серотонина (антидепрессант!) и в превращении дофамина в норадреналин (нужен для быстрой стрессовой реакции).
- От витамина С зависит работа и других гормонов, например, гормонов щитовидной железы. Нормальный гормональный фон без него невозможен.

- Улучшает состояние сосудов, предотвращая их повреждение.

– Для синтеза коллагена. Это вещество, необходимое для красоты и молодости кожи, волос и суставов.

Потребность в витамине повышается при инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах и опухолях, при беременности, курении, при проживании в холодных климатических районах. Дефицит витамина С очень распространен. Он проявляется быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, слабостью, предрасположенностью к кровоточивости десен и железодефицитной анемии.

Витамина С много во всех ягодах (шиповник, черная и красная смородина, рябиа, клубника, малина, облепиха и т. д.), в болгарском перце, во всех видах капусты (белокочанная, брюссельская, цветная и т. д.), в цитрусовых (апельсины, мандарины, грейпфрут), в киви, в зелени (петрушка, укроп, шпинат и т. д.).

Если сбалансировать свое питание, то совсем не сложно получить достаточное количество витамина С и из еды. Помните, что в сезон простуд он очень хорошо помогает организму бороться с инфекцией. Будьте здоровы!

Пом. врача по гигиене детей и подростков отдела экспертиз за условиями воспитания и обучения Серовского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» Садыкова И. Е.