**С-витаминизация блюд – неспецифическая профилактика инфекционных заболеваний**

Витамин С – водорастворимый витамин, антиоксидант, который принимает участие в большинстве окислительно-восстановительных реакций, протекающих в нашем организме.

Витамин С необходим для развития соединительной ткани, нормального протекания процессов регенерации и заживления. Также витамин С поддерживает процессы кроветворения, обеспечивает устойчивость к различным видам стресса и нормализует иммунный статус организма. Витамин С способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, а в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - бледнеть и сохнуть, раны и синяки - долго заживать, волосы - тускнеть и выпадать, ногти – ломаться. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. При недостатке витамина С организм теряет сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Именно поэтому в учреждениях проводится С-витаминизация.

Ежедневно в школах производится витаминизация третьих блюд обеда обычным витамином С. Предпочтительнее всего витаминизировать именно третьи блюда, в том числе и чай. Витаминизация всегда проводится прямо на пищеблоке. Она осуществляется медицинскими работниками, причем непосредственно перед раздачей, поскольку подогрев витаминизированных блюд по нормам не допускается.

*Суточная норма потребления витамина:*

Физиологическая потребность для взрослых — 90 мг в сутки (беременным женщинам рекомендуется употреблять на 10 мг больше, кормящим — на 30 мг).

Физиологическая потребность для детей — от 30 до 90 мг/сут. в зависимости от возраста.

Врач по общей гигиене экспертиз,

связанных с питанием населения

Семёнова Анастасия Александровна