

Аскорбиновая кислота: свойства, польза и основные источники



В борьбе против простудных заболеваний наш главный союзник – витамин С (аскорбиновая кислота). Он позволяет поддерживать иммунитет, чтобы тот мог вовремя реагировать на внешнюю угрозу, поступающую от вирусов и бактерий. В организме аскорбинка, к сожалению, содержится лишь в небольших количествах, а важность ее весьма велика. Запас необходимо пополнять, так как клетки человека синтезировать витамин С самостоятельно не могут.

Физиологическая потребность для взрослого человека в витамине С – в среднем 90 мг в сутки. Это количество содержится в 225 г лимонов или всего в 45 г черной смородины. Реальная же потребность в витамине С в условиях современной жизни намного выше этого уровня. Поэтому такое большое значение приобретают дополнительно витаминизированные продукты и блюда. Обогащают, как правило, фруктовые, ягодные и овощные соки, жидкие молочные продукты, консервы – информация об этом указана на упаковке. Обязательно проводится С-витаминизация при организации питания в детских учреждениях, больницах, санаториях.

Продукты, богатые витамином С:

шиповник, сладкий перец;
смородина, облепиха;
петрушка, укроп;
капуста брюссельская, белокочанная или цветная;
картофель, помидоры, болгарский перец;
яблоки, ананасы, цитрусовые.

