**Витамин С: заряд бодрости и энергии**

Витамин С (аскорбиновая кислота) – это водорастворимое биологически активное органическое соединение, является сильным антиоксидантом. Витамин С укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины.

Дефицит данного соединения особенно ярко проявляется зимой и весной, когда свежих овощей и фруктов мало. Формой недостаточности витамина С является авитаминоз, который представляет собой состояние, при котором наблюдается полное отсутствие витамина в организме. Дефицит витамина С в организме (гиповитаминоз) приводит к снижению иммунитета, вследствие чего возрастает частота респираторных и желудочно-кишечных инфекций.

Аскорбиновая кислота не накапливается в организме, поэтому ее поступление необходимо ежедневно. Природными источниками витамина являются многие овощи и фрукты. Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения (цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, печеный картофель «в мундире»). Очень высокое содержание «аскорбинки» в плодах рябины, шиповника и облепихи. Витаминные напитки из них позволяют справиться с сезонным (зимне-весенним) гиповитаминозом. В продуктах животного происхождения витамина С содержится довольно мало. Богатые витамином С травы: хмель, хвощ, ламинария, мята перечная, крапива, овес, кайенский перец, красный перец, петрушка, тысячелистник, подорожник, лист малины, красный клевер, плоды шиповника, шлемник, листья фиалки, щавель. Так как аскорбиновая кислота водорастворима и нестабильна при нагревании, в процессе кулинарной (термической) обработки теряется большая часть этого жизненно важного витамина. Содержащие его овощи и фрукты целесообразно употреблять в сыром виде.

Согласно инструкции препарата с аскорбиновой кислотой она противопоказана при повышенной чувствительности. Не рекомендуется принимать большие дозы витамина С людям с повышенной свертываемостью крови, тромбофлебитами и склонностью к тромбозам, а также при сахарном диабете и состояниях, сопровождающихся повышенным содержанием сахара в крови. Рекомендуемые нормы витамина С для детей и взрослых для профилактики гиповитаминоза С: взрослым - 50-100 мг/сут, детям - 25-75 мг/сут.

При выборе витаминов обязательно обращайте внимание на срок годности, чтобы не приобрести просроченный продукт.

Качество и безопасность биологически активных добавок к пище находится на контроле Управления Роспотребнадзора. Витамины очень важны, но их прием должен быть правильным и обоснованным, чтобы принести ощутимую пользу организму.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна