**Роль витамина С.**

Витамин С – водорастворимый витамин, он не накапливается в организме. Аскорбиновой кислотой богаты киви, плоды шиповника, цитрусовые, ягоды черной смородины.

**Роль витамина С в организме человека**

Витамин С – это 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 играет важную роль в обмене витамина Е в организме, синтезе L-карнитина, а также во многих других процессах.

**Признаки дефицита витамина С**

Первоначально гиповитаминоз проявляется неспецифическими симптомами: снижением умственной и физической работоспособности, вялостью, ощущением общей слабости, повышенной заболеваемостью острыми респираторными болезнями. Нередко возникают повышенная чувствительность к холоду, зябкость, сонливость или, наоборот, плохой сон, депрессия, снижение аппетита. Набухают десны, повышается их кровоточивость. Кожа становится шероховатой ("гусиная кожа"). Также при дефиците витамина С может наблюдаться медленное заживление ран, замедление роста волос.

**Когда возникает нехватка витамина С?**

Причины дефицита витамина С:

·Пища, бедная витамином С (чаще у пожилых малообеспеченных людей, а также при неправильном искусственном вскармливании грудных детей).

·Отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов.

·Неполноценная кулинарная обработка продуктов: варка в открытой посуде, использование жесткой воды (присутствующие в ней соли железа и меди ускоряют окисление аскорбиновой кислоты).

·Инфекционные заболевания.

·Обширные хирургические вмешательства.

·Атрофический гастрит, энтерит.

·Стрессовые ситуации, тяжелая физическая работа.

·Употребление алкоголя, курение табака.

Недостаток витамина С в пище способствует развитию гиповитаминоза через 1–3 месяца, а через 3–6 месяцев возникает цинга.

**Сколько нужно получать витамина С?**

Адекватный уровень потребления витамина С – 70 мг, верхний допустимый уровень потребления витамина С – 700 мг\*.