У чому користь та шкода вітаміну С?

У чому насправді полягає користь та шкода вітаміну С для людського організму, розповіли у Центрі громадського здоров'я.

Вітамін С бере участь у процесах метаболізму, захищає молекули (білки, ліпіди, вуглеводи та ін.) від пошкодження активними формами кисню.

Він потрібен для синтезу гормонів, що грають важливу роль у реакції серцево-судинної системи на важку інфекцію. Також допомагає засвоювати залізо.

Його дефіцит спричиняє захворювання під назвою "цинга", що проявляється кровотечами та ламкістю судин.

Це незамінний вітамін, який можна отримати лише у їжі рослинного походження.

Найбільше знаходиться в таких продуктах:

- цитрусові,
- ківі,
- червоний перець,
- шипшина,

- біла картопля,
- броколі,
- смородина,
- полуниця

Допомагає захищати клітини та сповільнювати процес старіння. Підтримує здоров’я шкіри, кровоносних судин, кісток і хрящів. Допомагає загоєнню ран.

Вплив вітаміну С на перебіг застуди не доведений та потребує більших клінічних випробувань.

Величезні дози вітаміну С можуть спричинити: діарею, нудоту, блювоту, печію, спазми в животі, головний біль, безсоння. Якщо відчуваєте погіршення стану, звертайтеся до сімейного лікаря.

Вітамін С не може накопичуватися в організмі, тому він потрібен щодня у вашому раціоні.

Будьте здорові!

Галина Катаман лікар-дезінфекціоніст Надвірнянського РВ ДУ «Івано- Франківський ОЦ КПХ МОЗ»