Автор: А.Лобан , фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Витамин С, аскорбиновая кислота, "Аскорбинка", — все это названия витамина, знакомого нам с раннего детства. Все слышали о том, что витамин С значительно улучает сопротивляемость организма к вирусам, что особенно важно в холодное время года и считается полезным для нашего организма. Однако не всем известны его некоторые особенные качества:

Предотвращение морщин

В наши дни, пожалуй, вы найдете много продуктов в составе которых содержится витамин С, так как, он способствует омоложении тела. Люди, которые употребляют пищевые продукты, богатые витамином С, имеют меньше морщин и меньше проблем, связанных с возрастной сухостью кожи. А все потому, что витамин С помогает формировать коллаген, который сглаживает морщины на коже.Также витамин С защищает от ультрафиолетовых лучей солнца, которые могут привести к веснушкам на коже лица. Витамин С делает небольшой ремонт кожи и укрепляет ее.

Защита сердца

Известно, что если принимать более чем 700 мг витамина С ежедневно, уменьшается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 25%. А недавнее исследование показало, что женщины, которые принимают 500 мг витамина С ежедневно сокращают

риск инсульта на 30%. Кроме того витамин С повышает функционирование эндотелиальных клеток, которые выравнивают внутреннюю часть кровеносных сосудов, замедляя засорение артерий и понижая кровяное давление.

Снижение риска раковых образований

Диета, содержащая фрукты и овощи, богатые витамином С, не только хороша для сердца, она также помогает снизить риск раковых образований в области мочевого пузыря, пищевода, желудка и легких. Высокие уровни витамина С введенного внутривенно убивают некоторые раковые клетки, оставляя здоровые.

Сохранение зрения

Витамин С не может избавить от необходимости ношения очков для чтения к 45 годам. Но помогает предотвращать болезни глаз, приводящие к полной потере центрального зрения.Известно, что ежедневное употребление 500 мг витамина С уменьшает риск потери зрения на 25%.

Продление жизни

Вы, вероятно, слышали о том, что зеленый чай повышает защиту организма от токсинов. Это важно, потому что токсины, как полагают, способствуют раку, инфаркту, инсульту и

множеству других болезней. Фактически, одна - две чашки в день могут уменьшить риск смерти до 20%.

Какова же в данном случае связь с витамином С? Смешивание сока цитрусовых с зеленым чаем благотворно влияет на организм и повышает иммунитет.

И помните: Витамин С является одним из самых простых и доступных антиоксидантов, который благоприятно влияет на Ваше здоровье!