

# Консультация для родителей

## «Польза витаминов» (витамин С)



Подготовила  
воспитатель  
первой квалификационной категории  
Рачкова Светлана Викторовна  
2019г

## Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С является растворимым в воде витамином, который может распространяться в человеческом организме с обычной жидкостью. Человеческий организм не может сам вырабатывать витамин С и накапливать его, следовательно, очень важно включать в каждодневный рацион как можно больше продуктов питания, которые содержат витамин С. Воздействие витамина на организм удерживается, как правило, от 8 до 14-ти часов после попадания его в органическую сферу. По прошествии этого срока полезные свойства витамина начинают слабеть. Избыток растворимых в жидкости витаминов, как правило, выводится из организма с аммиаком.

### Полезные свойства, которыми обладает витамин С или аскорбиновая кислота:

- ✓ Витамин С или аскорбиновая кислота налаживает здоровье зубов, нормализует десна, и костные ткани;
- ✓ способствует заживлению ран и костных переломов, а аскорбиновая кислота улучшает рубцевание кожного покрова;
- ✓ Аскорбиновая кислота предотвращает авитаминоз и цингу;
- ✓ Витамин С, также как, аскорбиновая кислота повышает иммунитет;
- ✓ Витамин С снижает риск возникновения заболеваний ОРЗ, ОРВИ, а аскорбиновая кислота ускоряет их лечение;
- ✓ Витамин С также способствует укреплению кровеносных сосудов; Аскорбиновая кислота повышает уровень усвоения железа;
- ✓ Витамин С также считается одним из главных требуемых человеческому организму антиоксидантов.

Витамин С может способствовать росту и полноценному формированию клеток и улучшать правильное усвоение кальция. Если принимать витамин С в большом количестве, то это будет способствовать также правильной борьбе нашего организма с болезнями или инфекциями, при заживлении ран или восстановлении после операционных вмешательств. Кроме того, витамин С принимает участие в восстановлении и сохранении здоровья мягких хрящиков, костных тканей, зубов и десен, также помогает минимизировать потенциальное образование тромбов и разных гематом.

Помимо всего прочего, витамин С требуется для правильного синтеза коллагена, клеточного "цемента", который участвует в правильном формировании тканей, а также, в формировании кожных покровов, рубцовой ткани, сухожильных веток, связок и, конечно же, кровеносных сосудов головного мозга. Витамин С минимизирует всякий потенциальный авитаминоз, делает крепче иммунитет, чем увеличивает сопротивляемость организма к разного рода инфекциям, и помогает избежать заболеваний ОРЗ, ОРВИ, ГРИПП.

## Дефицит витамина С

Если организму не хватает витамина С, человек испытывает целый ряд неприятных симптомов:

1. Постоянная усталость и слабость.
2. Мышечная и суставная боль.
3. Ослабление иммунной системы.
4. Медленные восстановительные реакции.
5. Проблемы с кровеносными сосудами, зубами и деснами.

В конечном итоге острый дефицит витамина С способен привести к возникновению такой болезни как цинга, а значит и к летальному исходу.

## ИЗБЫТОК АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Аскорбиновая кислота чрезвычайно полезная для человека, но в большом количестве способна нанести непоправимый вред. Организм нормально функционирует только тогда, когда получает необходимое количество витаминов и минералов не выше допустимой нормы. Переизбыток и дефицит становятся толчками к нежелательным процессам, сказывающимся на общем состоянии здоровья.

### Последствия переизбытка аскорбиновой кислоты:

1. - Разрушение кровяных телец.
2. - Одновременное потребление *витамина С* и Аспирина ведет к раздражению слизистой оболочки желудка, язве. Аспирин вызывает усиленное потребление аскорбиновой кислоты, которую выводит с мочой через почки. Такая потеря становится первым звоночком серьезного дефицита витамина.
3. - Ударная доза *витамина С* препятствует усвоению витамина В12, который используется как пищевая добавка. Дефицит В12 крайне негативно влияет на организм, поэтому его уровень следует регулярно контролировать у доктора.
4. Конфеты и жевательные резинки с повышенным содержанием *витамина С* повреждают зубную эмаль, поэтому после их употребления обязательно чистятся зубы и поласкается рот.
5. - Завышенные дозы *аскорбиновой кислоты* замедляют работу поджелудочной железы, что опасно для больных сахарным диабетом и людям с малокровием, тромбофлебитами, тромбозами. *Витамин С* влияет на образование отдельной группы гормонов, которые оказывают давление на работу почек и артерий.

## Содержание витамина С и аскорбиновой кислоты в продуктах

Аскорбиновая кислота в значительном объеме содержится в растительных продуктах питания, цитрусовых, овощах, листовых. Также аскорбиновая кислота содержится в дыне, брюссельской капусте, цветной и кочанной капусте, черной смородине, болгарском перце, землянике, помидорах, яблоках, абрикосах, персиках, облепихе, шиповнике, рябине, печеном картофеле в "мундирах". Кроме того, аскорбиновая кислота в достаточных количествах содержится в животных продуктах питания, например, в печени, надпочечниках, почках.

Витамин С в значительном количестве содержится в травах, например, в люцерне, корвяке, корене лопуха, песчанке, очанке, фенхеле, пажитнике, хмеле, хвоще,

ламинарии, мяте перечной, крапиве, кайенском перце, красном перце, петрушке, сосновых иглах, тысячелистнике, подорожнике, листьях малины, красном клевере, плодах шиповника, листьях фиалки, а также в щавеле.