



ВИТАМИН

С

Витамин С

01.

Самый нестойкий и чувствительный к действию факторов внешней среды и кулинарной обработке витамин

02.

При длительном хранении овощей и фруктов происходит разрушение витамина С (за счет ферментов аскорбатоксидазы и фенолазы)

03.

Разрушение также происходит в железной и медной посуде. Рекомендуется резать фрукты и овощи керамическими ножами

04.

Для хранения продуктов рекомендована пониженная температура или заморозка (хранение петрушки в течение 2 дней при комнатной температуре приводит в потере 80% витамина); отсутствие прямых солнечных лучей

Функции Витаминa C



Защита от свободных радикалов



Синтез гормонов



Поддержка иммунитета



Обезвреживание токсичных веществ



Синтез коллагена



Участие в жировом и углеводном обмене

Симптомы дефицита Витаминa C

01.

Большая часть симптомов сводится к воздействию на образование основного вещества соединительной ткани

02.

Нарушается синтез коллагена и эластина, происходит недостаточное образование цементирующего вещества в эндотелии капилляров, что ведет к кровоточивости

03.

Недогидроксилирование коллагена и эластина при синтезе ведет к недостаточности образования тканей пародонта, зубной и костной субстанций, расшатыванию и выпадению зубов, затруднению заживления ран

Симптомы дефицита Витамина С

- «Слабые» десны отек, кровоточивость и гипертрофия десен и гингивит, позднее – пародонтоз с потерей зубов
- Кожные проявления
- Бледность
- Сухость
- Истончение кожи
- Шелушащаяся кожа
- Сухие пятки, трещины
- Сухие локти, колени
- Усиление выраженности морщин
- Фолликулярный гиперкератоз («гусиная кожа») с перифолликулярным кровоизлиянием на поверхности (это симптом и недостатка жирорастворимых витаминов)
- Истонченный, закрученный, врастающий волос.
- Голубой цвет белков глаз – говорит о неправильном формировании коллагена и дефиците витамина С
- Склонность к образованию растяжек
- Ломкость ногтей
- Медленное заживления ран
- Легкое появление синяков, гематом (когда слабые или незначительные повреждения вызывают появление голубоватого и пурпурного цвета кожи - самый явный и типичный симптом, также это симптом недостатка витамина К)
- Кровоточивость, кровотечения из носа (также это симптом недостатка витамина К)
- Анемия
- Микрокровоизлияния на теле
- Темные круги под глазами

50 – 150

Рекомендуемая суточная минимальная потребность в РФ, мг
(примерно 1 мг на 1 кг веса)

“

”

Суточную дозу стоит **разделить** на несколько приемов, чтобы поступление в организм было равномерно распределено в течение дня. Этого же результата можно достичь с помощью добавок с **замедленным высвобождением** (постепенным поступлением витамина С в кровь).

- Юлия Галченкова

Неспецифические симптомы дефицита Витамина С

- Снижение умственной и физической работоспособности
- Слабость, утомляемость (как и дефицит железа)
- Повышенная чувствительность к холоду
- Зябкость
- Сонливость или нарушение засыпания
- Снижение аппетита
- Депрессия
- Частые острые респираторные заболевания

Причины дефицита Витамина С

- Получить витамин С можно лишь из сырых овощей и фруктов, так как термическая обработка разрушает вещество практически целиком. Поэтому, если в рационе нет свежих сезонных фруктов, ягод, овощей, то гиповитаминоз практически неизбежен
- Нарушение усвоения этого вещества из-за болезней желудочно-кишечного тракта, низкой кислотности
- Заболевания щитовидной железы
- Воспалительные процессы в почках
- Нарушение обмена веществ, при котором аскорбиновая кислота выводится из организма
- Хронический стресс (эмоциональный, физический и токсический)
- Тяжелое инфекционное заболевание
- Курение
- Алкоголизм
- Прием КОК (контрацепция) и стероидных гормонов
- Аспирин
- Антибиотики

В каких
случаях
рекомендуем
принимать
Витамин С

- При любых сердечно-сосудистых заболеваниях
- Для ускорения заживления ран
- После переломов и хирургических операций
- При различных анемиях
- Во время инфекционных, простудных заболеваний
- При дисплазии соединительной ткани
- В Антиэйдж-программах для профилактики преждевременного старения организма и кожи
- При аллергии и астме
- При стрессе
- При пародонтозе
- При онкологии
- При ожирении и снижении веса
- При желчекаменной болезни
- При катаракте и глаукоме

Совместимость Витамина С

- Способствует усвоению железа, цинка, селена, меди (в низких дозах), улучшает всасывание B5
- Оказывает влияние на восстановление трехвалентного железа в более усвояемое двухвалентное, повышает биодоступность растительного железа. Восстанавливает железо до Fe^{2+}
- Участвует в образовании активных форм витамина D
- Снижает потребность в витаминах A, E, B1, B2
- Восстанавливает истощенный витамин E- поддерживает его в активной форме
- Участвует в синтезе карнитина – натурального жиросжигателя
- Участвует в превращении витамина B9 (фолиевой кислоты) в активные коферментные формы
- Биофлавоноиды помогают усвоению витамина C. Биофлавоноиды являются ключевыми сопутствующими факторами, имеющими важное значение для усвоения витамина C

Антагонисты Витамина С

- Плохая совместимость с В1, В12 и медью, цинком, селеном, железом (когда витамин С в высоких дозах)
- Большие дозы витамина С приводит к вымыванию меди из организма
- К антивитаминам С относятся хлорофилл и аскорбиназа. Они ускоряют окисление витамина С
- Когда человек принимает витамин С, В12, медь, витамин В1 в разных таблетках и в разное время - достигается предельный максимум их в концентрации в крови, что снижает возможность развития отрицательного взаимодействия

Природные источники Витамина С

- Шиповник
- Болгарский перец
- Чёрная смородина
- Облепиха
- Киви
- Листовая зелень, капуста
- Цитрусовые
- Квашеная капуста
- Проростки чечевицы
- Папайя
- Лайм
- Клубника
- Брюссельская капуста

Формы Витаминa C в добавках

01

Аскорбиновая кислота

Относительно большие дозы аскорбиновой кислоты могут вызывать расстройства желудка, особенно при приеме натощак. Могут раздражать слизистую.

02

Аскорбаты

Соли аскорбиновой кислоты (аскорбат натрия, кальция, калия, магния). Это менее кислые соединения, не являющиеся потенциальными раздражителями слизистой оболочки желудка, что особенно важно для пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью. Поэтому они могут использоваться в более высоких дозах. Кроме того, переносимость смесей аскорбатов лучше, в организм дополнительно поступают, как правило, дефицитные элементы (магний, кальций, калий), аллергические реакции возникают реже.

03

Ester-C является торговой маркой, запатентованной Zila Nutraceuticals Inc.

Состоит он из основных метаболитов Витаминa C (альдоновой, Ликсоновой, L-ксилоновой, и L-треониновой кислот) вместе с кальцием - кальций аскорбат. Аскорбат кальция — это хелатное соединение, менее кислое, чем сама аскорбиновая кислота. Аскорбат кальция не является потенциальным раздражителем слизистой оболочки желудка, что особенно важно для людей с заболеваниями ЖКТ, с проблемами со слизистой, при высокой кислотности. Лучше переносится, меньше вызывает побочных эффектов и аллергий. На 1 грамм аскорбата - приходится около 90-110 мг кальция в хелатной, биодоступной форме. Не стоит применять при низком витамине D и мочекаменной болезни (из-за кальция в составе)

Дозировка Витаминa C по возрастам

6 - 12
месяцев

300 - 500 мг
в сутки

1 - 3
года

750 - 1000 мг
в сутки

3 - 18
лет

1500 - 2000 мг
в сутки

старше
18
лет

1000 - 5000 мг
в сутки