

4 апреля — день рождения витамина С. Именно в этот день в 1928 году он был впервые выделен в чистом виде.

Витамин С в организме не вырабатывается и не запасается впрок. Поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей.

Наиболее богатые витамином С продукты питания: шиповник, облепиха, черная смородина, петрушка, брокколи, сладкий красный перец, киви, земляника садовая, лимон и т.д.

Витамин С выполняет несколько функций, поскольку он участвует во многих важных химических реакциях, которые связаны с защитой организма и поддержанием его нормальной работы. Он ограждает организм от вирусных инфекций благодаря тому, что задействован в иммунных реакциях.

Витамин С участвует в образовании коллагена – вещества, которое защищает кожу, кости, кровеносные сосуды, хрящи, зубы и десны. Действует как мощный антиоксидант: нейтрализует свободные радикалы, вредные для организма вещества.

Витамин С наиболее подвержен разрушению, по сравнению с другими витаминами. Он чувствителен к воздействию высокой температуры, света и кислорода, которые активно разрушают витамин.

Храните продукты, которые содержат витамин С, в холодном и защищенном от света месте, не подверженном воздействию кислорода. Сразу же употребляйте в пищу нарезанные фрукты и овощи. Отдавайте предпочтение щадящим и быстрым способам термической обработки.