

Где искать витамин С



Витамин С – один из самых распространенных витаминов, о котором слышали все или почти все. Основным источником аскорбиновой кислоты считаются цитрусовые: многие уверены, что в апельсинах, лимонах, грейпфрутах содержится больше витамина С, чем в любых других продуктах.

Большинство из нас знает о том, что аскорбиновая кислота важна для профилактики цинги, но функции этого витамина этим не ограничиваются. Витамин С также необходим для синтеза коллагена, участвует в заживлении ран, выполняет в организме антиоксидантные функции, борясь с избытком свободных радикалов.

«Действительно, концентрация витамина С в цитрусовых высока. В одном лимоне содержится 45 мг аскорбиновой кислоты, что соответствует примерно половине дневной нормы (90 мг). Однако лимоны и апельсины вовсе не являются рекордсменами по содержанию этого витамина, есть овощи и фрукты, в которых этот витамин присутствует в гораздо больших концентрациях», – поясняет Ольга Викторовна Малиновская, руководитель медицинского департамента федеральной сети медицинских лабораторий KDL.

♦ Шиповник, 100 г плодов которого содержат почти в 5 раз больше дневной нормы.

♦ Черная смородина, которая не только богата витамином С, но и содержит большое количество антоцианов – соединений, которые придают ей темный цвет, а также борются со свободными радикалами. Дневная норма аскорбиновой кислоты содержится примерно в 50 г ягод.

♦ Средний плод киви содержится более 60% дневной нормы витамина С, кроме этого, киви богат витаминами Е и К.

♦ Клубника богата не только витамином С (66% от дневной нормы в 100 г), но также содержит фолиевую кислоту и марганец.

♦ В 100 г брокколи содержится около 70% суточной нормы аскорбиновой кислоты: ряд исследований показывает, что употребление брокколи помогает снизить риск развития рака и уровня воспаления в организме.

Витамин С обязательно должен поступать с пищей, так как он не может синтезироваться в организме человека. Кроме того, он не может запасаться или где-то откладываться в теле: аскорбиновая кислота водорастворима, а это значит, что ее излишки будут выводиться вместе с мочой или потом.

«Лучше всего есть продукты, которые богаты витамином С – их присутствие в рационе обеспечит регулярное поступление необходимых количеств аскорбиновой кислоты и снизит шансы на возникновение дефицита. В том случае, если нехватка уже есть, и она довольно серьезна, может потребоваться назначение витаминных комплексов, содержащих аскорбиновую кислоту», – дополняет О. Малиновская.

Узнать о своем витаминном статусе можно, сдав простой анализ крови. Специально для выявления дефицита витамина С, эксперты KDL разработали исследование «Витамин С (аскорбиновая кислота)», который может быть назначен при подозрении на нехватку этого витамина. Среди признаков, указывающих на дефицит: сильная усталость, плохое заживление ран, кровоточивость десен, частые простуды.