**Аскорбиновая кислота: свойства, польза и основные источники**

В борьбе против простудных заболеваний наш главный союзник – витамин С (аскорбиновая кислота). Он позволяет поддерживать иммунитет, чтобы тот мог вовремя реагировать на внешнюю угрозу, поступающую от вирусов и бактерий. В организме аскорбинка, к сожалению, содержится лишь в небольших количествах, а важность ее весьма велика. Запас необходимо пополнять, так как клетки человека синтезировать витамин С самостоятельно не могут.

## В организме человека витамин С выступает регулятором множества биохимических реакций. Например, он принимает участие в синтезе коллагена – основного структурного белка соединительной ткани, которая обеспечивает функциональность и устойчивость кровеносным сосудам, костям, сухожилиям. Микроэлемент оказывает существенное влияние на усвоение и обмен других микронутриентов и витаминов.

## Функции витамина C в организме человека

1. **Витамин С участвует в образовании коллагена в коже**

Коллаген – основной белок соединительной ткани, который содержится в коже, костях, суставах и кровеносных сосудах. Без достаточного количества [аскорбиновой кислоты](https://www.rlsnet.ru/active-substance/askorbinovaya-kislota-24) коллаген не может формировать прочные волокнистые структуры, что ускоряет процесс старения кожи. Исследования показывают, что использование кремов с витамином С способствует увеличению выработки коллагена в коже и уменьшает выраженность морщин [1].

1. **Витамин С способствует снижению артериального давления**

Витамин С оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя поддержанию эластичности сосудистых стенок. Согласно метаанализу 27 исследований, прием 500 мг витамина С в течение восьми недель способствует снижению систолического артериального давления в среднем на 5 мм рт. ст.

1. **Витамин С снижает уровень холестерина в крови**

Было показано, что регулярное употребление 500 мг витамина C на протяжении 2 месяцев снижает уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) на 0,5 ммоль/л, препятствуя развитию [атеросклероза](https://www.rlsnet.ru/mkb/ateroskleroz-361).

1. **Витамин С предотвращает развитие анемии**

Еще одной важной функцией витамина С является улучшение всасывания негемового железа, что помогает предотвратить развитие [железодефицитной анемии](https://www.rlsnet.ru/mkb/zelezodeficitnaia-anemiia-193). Исследования показывают, что прием 200 мг витамина С вместе с [препаратами железа](https://www.rlsnet.ru/atc/preparaty-zeleza-36) повышает уровень гемоглобина на 8% по сравнению с пациентами, не принимающими аскорбиновую кислоту.

Являясь мощным антиоксидантом, он обеспечивает защиту белков, жиров, ДНК и РНК от повреждающего действия свободных радикалов, которые часто образуются в клетках в процессе жизнедеятельности. Помимо этого витамин С поддерживает уровень другого важного антиоксиданта – глутатиона, обеспечивающего снижение разрушающего воздействия токсинов и тяжелых металлов на биохимическом уровне.

Физиологическая потребность для взрослого человека в витамине С – в среднем 90 мг в сутки. Это количество содержится в 225 г лимонов или всего в 45 г черной смородины. Реальная же потребность в витамине С в условиях современной жизни намного выше этого уровня. Поэтому такое большое значение приобретают дополнительно витаминизированные продукты и блюда. Обогащают, как правило, фруктовые, ягодные и овощные соки, жидкие молочные продукты, консервы – информация об этом указана на упаковке. Обязательно проводится С-витаминизация при организации питания в детских учреждениях, больницах, санаториях.

О простом дефиците витамина С будет свидетельствовать кровоточивость десен при чистке зубов. Однако при этом следует исключить другие причины (заболевания десен, неправильный подбор щетки и т.п.).

В организм человека витамин С поступает главным образом с растительной пищей. При употреблении ее в должных количествах поступление витамина С будет соответствовать физиологическим потребностям или даже превосходить их. Однако обычно этого не происходит. Дефицит витамина С связан с двумя основными проблемами: снижением употребления в пищу свежих овощей и фруктов и высокой степенью технологической обработки пищевых продуктов растительного происхождения.

Продукты, богатые витамином С:

шиповник, сладкий перец;
смородина, облепиха;
петрушка, укроп;
капуста брюссельская, белокочанная или цветная;
картофель, помидоры, болгарский перец;
яблоки, ананасы, цитрусовые.