

Витамин С. Миф и реальность. Где золотая середина?

Слово «антиоксиданты» последние годы практически всегда в тренде. Буквально у всех на слуху. И вполне заслуженно. Защита организма легко дает сбой, если нам не хватает антиоксидантов. Без их помощи раньше наступит старость. Болезни будут чаще и тяжелее.

Самые известные антиоксиданты - это различные витамины, микроэлементы и каротиноиды. А топ-лидер по популярности среди них - витамин С. Необходим всем, особенно курильщикам. Каждая выкуренная сигарета забирает до 100 мг этого витамина. Так кто же он - такой знакомый незнакомец?

Что такое - витамин С?

Аскорбиновая кислота - органическое соединение. Ее молекула может иметь 4 пространственные модели. Все они одинаковы по массе и атомному составу, но различаются по расположению атомов в пространстве. Вследствие этого - они различны по своим свойствам. И лишь одна из четырех обладает биологической активностью и так полезна для человека — это L-аскорбиновая кислота. Именно она получила такое название.

Зачем нужен витамин С?

В нашем организме постоянно образуются свободные радикалы. Это молекулы без одного или нескольких электронов. С током крови они путешествуют по всему телу. И в итоге - отнимают для себя электроны у полноценных молекул, чем вызывают повреждение тканей и органов. Каждая наша клетка подвержена ежедневному нападению более 10 тысяч таких агрессоров. Страшно представить! Так возникают болезни, и запускается механизм старения. Витамин С обезвреживает молекулы свободных радикалов, отдавая им свои электроны.

Витамин С - мощный антиоксидант:

- Он защищает нас от последствий перенесенных стрессов.
- Незаменим в профилактике простудных заболеваний.
- Принимает активное участие в образовании коллагена, помогая бороться с морщинками и пигментными пятнами.
- Помогает справиться с воспалением и аллергией.
- Укрепляет сосуды, снижает риск образования тромбов.

Здорово, правда? Но все же не стоит есть аскорбинку пачками. Наш организм не способен накапливать витамин С. Важно получать его регулярно. А любое излишество лишь перегружает почки и печень.

Как восполнить дефицит витамина С?

Мы получаем витамин с пищей. Он обнаружен в составе многих овощей и фруктов, особенно - цитрусовых. Ешьте на здоровье! Только следует помнить, что термическое приготовление продуктов разрушает витамин.

Его нехватка заметно понижает стойкость к инфекции в период эпидемий гриппа. И вместе с тем, в 2005 в странах ЕС принято решение об ограничении лечебных доз витамина С. Почему?

Определить недостаток одного витамина С просто невозможно. На практике нам обычно не хватает сразу нескольких компонентов. К тому же следует учитывать, что антиоксиданты всегда работают сообща. Так, например, минералы селен, цинк, хром существенно повышают активность витаминов. А аскорбиновая кислота стимулирует работу витаминов А, Е и группы В. Рассматривать их по отдельности можно лишь в таком обзоре, но никак не в своем рационе.

Витаминный комплекс, составленный с учетом совместного действия всех компонентов, позволяет существенно сократить необходимую дозу, сохраняя при этом высокую эффективность каждого из них.