

Азбука витаминов



ПОЧЕМУ ВАЖЕН ВИТАМИН С?

Витамин С, или аскорбиновая кислота, участвует в окислительно-восстановительных процессах, синтезе коллагена, регуляции углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей, образовании активных форм витамина D и стероидных гормонов, а также в обмене холестерина и поддержании нормальной функции нервной ткани.

Витамин С улучшает усвоение железа, повышает иммунитет и снижает риск развития простудных заболеваний.

Помимо этого витамин С стимулирует деятельность эндокринных желез, особенно надпочечников, и улучшает функцию печени. Аскорбиновая кислота обладает детоксицирующим действием за счет связывания токсичных веществ в комплексы (аскорбигены), удаляемые из организма через почки [2, 3].

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА

Первичными признаками недостатка витамина С являются такие неспецифические симптомы, как ухудшение умственной и физической работоспособности, слабость, снижение иммунитета. К признакам выраженного гиповитаминоза С относят повышенную чувствительность к холоду, быструю утомляемость, нарушения сна, снижение аппетита, образование кровоподтеков, склонность к простудным заболеваниям, сухость кожи, нарушения сердечного ритма. Данные симптомы могут наблюдаться при дефиците витамина в пище в течение 1–3 мес, а через 3–6 мес может развиться цинга.

История открытия витамина С неразрывно связана с «болезнью мореплавателей» — цингой. В средние века она была настоящим бичом затяжных войн и крестовых походов, а также грозила смертью жителям областей, страдающих от неурожая. Болезнь проявлялась общей слабостью и кровоточивостью десен, вследствие чего выпадали зубы, появлялись сыпь и кровоизлияния на коже. Впоследствии было установлено, что «виновником» цинги был витамин С, а точнее, его дефицит в организме. Однако только в 1933 г. немецкий биохимик Ф. Михеель и венгерский ученый А. Сент-Дьердьи установили формулу витамина, выделенного из лимонов, и назвали его аскорбиновой кислотой [1]



ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

В терапевтической практике аскорбиновую кислоту применяют при гиповитаминозе С, геморрагическом диатезе, кровотечениях, при инфекционных заболеваниях, интоксикации, острой лучевой болезни.

Препараты витамина С назначают также для лечения острого и хронического гепатита; при циррозе печени, эзофагите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с геморрагическими проявлениями, при хроническом гастрите с синдромом мальабсорбции, болезни Крона, хроническом панкреатите с секреторной недостаточностью.

Аскорбиновая кислота показана также при надпочечниковой недостаточности, для стимуляции процессов репарации в ранах, язвах слизистой оболочки и кожи, физическом и умственном переутомлении, в период беременности и кормления грудью [2, 3]. Ряд авторов рекомендуют проводить профилактику ишемической болезни сердца с обязательным применением витаминно-антиоксидантов и, в частности, аскорбиновой кислоты и α -токоферола [2].

В более высоких дозах витамин С способствует нормализации липидного обмена в организме, благодаря чему предотвращается отложение холестерина на стенках артерий и снижается риск развития коронарной недостаточности. Предполагают, что витамин С способствует профилактике атеросклероза, так как поддерживает целостность стенок артерий, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови. Кроме того, витамин С уменьшает агрегацию тромбоцитов и повышает фибринолитическую активность крови.

Существует мнение, что участие витамина С в превращении незаменимой жирной арахидоновой кислоты в простагландины способствует поддержанию тонуса и реактивности дыхательной системы [2].

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С

Основной и самый известный источник витамина С — цитрусовые. Другими растительными источниками являются плоды шиповника, киви, черная смородина, листовые овощи (белокочанная капуста, салат, брокколи, цветная и брюссельская капуста). Одним из продуктов животного происхождения, наиболее богатых витамином С, является печень.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ С

Организму взрослого человека необходимо в среднем 70 мг витамина С в сутки. Однако следует помнить о том, что каждый организм индивидуален, при этом существуют ситуации, требующие повышенного количества аскорбиновой кислоты. На потребность в этом витамине влияют возрастные особенности, сезонные факторы, стресс. Также было обнаружено, что при приеме некоторых лекарств (например, противозачаточных средств) потребность организма в витамине С возрастает. Кроме того, дополнительное применение препаратов аскорбиновой кислоты необходимо при курении (курильщикам требуется дополнительно 35 мг витамина С в день), злоупотреблении алкоголем, неблагоприятной экологической обстановке, повышенных физических нагрузках, инфекционных заболеваниях [2].

Подготовила **Александра Демецкая**,
канд. биол. наук

Список литературы находится в редакции