



ВИТАМИН С: ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН И КАК ПРИНИМАТЬ?

Отахонова Дилноза Шухрат кизи

Студент, факультет «Эстетика красоты» Ташкентский Международный Университет Кимё

Ключевые слова: *Витамина С, микронутриента, антиинфекционным, L-аскорбиновая кислота, Эвалар, БАД*

Введение:

Признаки дефицита витамина С

Для поддержания здоровья нам требуются различные витамины, но аскорбиновую кислоту по праву можно назвать одним из ключевых микронутриентов, так как ее дефицит часто приводит к негативным последствиям. Между тем определить, хватает ли у вас витамина С, можно даже по внешним признакам. Основными проявлениями дефицита аскорбиновой кислоты являются²:

- недомогание, слабость, вялость;
- сухость и бледность кожи;
- появление гематом и ссадин даже при незначительных травмах из-за повышенной ломкости сосудов;
- медленное заживление ран;
- ломкость ногтей и волос;
- боли в суставах;
- частые простудные заболевания из-за снижения общей резистентности организма;
- болезненность, припухлость, кровоточивость десен, в тяжелых случаях — расшатывание и выпадение зубов;
- пониженное настроение, плаксивость, склонность к депрессиям.

Незначительный недостаток аскорбиновой кислоты называется гиповитаминозом, но если вовремя не обратиться к врачу, гиповитаминоз может перейти в авитаминоз — острую нехватку витамина С.

Основная:

Причины дефицита витамина С

Причин, по которым возникает дефицит аскорбиновой кислоты, не так много. Перечислим основные из них³:

1. **Питание с низким содержанием микронутриентов.** Скудный низкокалорийный рацион, монодиеты, расстройства пищевого поведения — главные причины дефицита аскорбиновой кислоты. Риску авитаминоза также подвержены жители северных регионов, где существуют перебои с поставкой свежих овощей и фруктов.



2. **Курение.** Курильщики испытывают нехватку многих микронутриентов, но особенно витамина С. Для восполнения потребности в аскорбиновой кислоте им требуются более высокие дозировки витамина, чем некурящим людям. В целях профилактики гиповитаминоза курильщикам рекомендуется принимать этот микронутриент постоянно — несколько курсов в год с небольшими перерывами.

3. **Склонность к простудным заболеваниям.** Аскорбиновая кислота относится к антиинфекционным витаминам: участвует в фагоцитозе и выработке антител, повышает защитные свойства эпителия дыхательных путей. При частых простудах организм расходует большее количество витамина С, чем обычно, что может привести к дефициту этого микронутриента.

4. **Прием некоторых лекарственных средств.** Недостаток аскорбиновой кислоты может развиваться при длительном приеме некоторых препаратов, которые препятствуют ее усвоению.

5. **Заболевания желудочно-кишечного тракта.** При хронических заболеваниях пищеварительной системы может нарушаться всасывание витамина С, поступающего с пищей. Если вовремя не обратиться к врачу и не следить за уровнем аскорбиновой кислоты, может развиваться гиповитаминоз.

По данным Минздрава, в группе риска по гиповитаминозу аскорбиновой кислоты также находятся беременные и кормящие женщины. Для профилактики витаминдефицитных состояний им необходимо постоянно наблюдаться у врача и принимать витаминно-минеральные комплексы для беременных и кормящих.

Какой витамин С выбрать?

Витамин С доступен в двух формах: натуральной и синтетической. Натуральный микронутриент мы получаем из овощей, фруктов, ягод, зелени, синтетический — из биологически активных добавок. Летом, когда мы в достаточном количестве употребляем продукты, богатые витамином С, нет смысла принимать его дополнительно. Однако начиная с поздней осени и до конца весны, прием БАД с витамином С крайне желателен⁴. Свежих овощей и фруктов в это время года мало, а термически обработанные продукты теряют большую часть микронутриентов.

Биологически активные добавки с витамином С можно разделить на две большие группы: одни не вызывают раздражения слизистой оболочки желудка (аскорбаты калия, кальция, натрия), другие могут негативно влиять на желудочный эпителий (L-аскорбиновая кислота). L-аскорбиновая кислота максимально приближена к натуральной форме витамина С, но ее лучше не принимать людям с повышенной чувствительностью желудка.

Если говорить о формах выпуска, то наиболее хорошо усваивается витамин С в виде порошков и шипучих таблеток. Однако если по каким-либо причинам вам эти формы не подходят, вы можете выбрать другую, например, в капсулах или таблетках.

Какие БАД с витамином С лучше, и как их выбрать?

В ассортименте компании «Эвалар» представлен большой выбор биологически активных добавок с витамином С. Вы можете выбрать микронутриент в моноварианте в виде шипучих таблеток с дозировкой от 250 до 2000 мг или остановиться на одном из комплексных продуктов, о которых мы расскажем дальше.

Цинк и витамин С

Цинк с витамином С, пожалуй, лучшее решение для повышения сопротивляемости организма инфекциям. Эти микронутриенты не только хорошо сочетаются, но и дополняют действие друг друга.

Цинк в этом сочетании препятствует размножению вируса в клетке⁵, защищает лимфоциты от разрушения⁶. Кроме того, он положительно влияет на работу вилочковой железы, которую называют «сердцем иммунной системы». Витамин С усиливает синтез белков интерферонов, которые первыми дают отпор вирусам, и обладает противовоспалительными свойствами.

Бета-каротин с витаминами С и D

Шипучие таблетки с бета-каротином, витаминами С и D могут стать отличной поддержкой иммунитета в сезон простуд и улучшить состояние кожи.

Как мы отмечали выше, сухость кожи может быть одним из признаков нехватки аскорбиновой кислоты. При восполнении дефицита микронутриента нормализуется и состояние кожных покровов. Бета-каротин или провитамин А также будет полезен тем, кто испытывает проблемы с кожей, а еще он может быть отличным вспомогательным средством для получения ровного загара. Про свойства витамина D и его значение для организма мы также писали неоднократно. Хотите знать больше? Читайте статью «Витамин D — король микронутриентов».

Цинк, селен, витамины С и D₃

Этот удивительный квартет понравится тем, кто предпочитает комплексные продукты. Шипучие таблетки с двумя микроэлементами и двумя витаминами могут укрепить иммунитет и снизить риск развития простудных заболеваний. Также курсовой прием биодобавки может улучшить состояние репродуктивной системы, кожи, ногтей и волос, поддержать здоровье сердца и сосудов, что особенно важно в период пандемии коронавируса.

Обратите внимание, что биологически активные комплексы с бета-каротином и селеном не имеют аналогов и производятся только компанией «Эвалар».

Для восполнения дефицита микронутриентов взрослым достаточно принимать по 1 шипучей таблетке в день, предварительно растворив ее в стакане воды. Длительность профилактического курса — не менее 1 месяца. При необходимости после небольшого перерыва курсовой прием можно повторить.

Другие комплексы компании «Эвалар» с витамином С

Витамин С присутствует и во многих других продуктах компании «Эвалар», например, в составе биологически активной биодобавки «Бузина иммунитет», в состав которой помимо витамина С входят цинк и сок бузины черной — натурального активатора иммунной системы. Кстати, биодобавки с бузиной очень популярны на Западе, но в России их производит только компания «Эвалар».

Также аскорбиновая кислота входит в состав комплекса шипучих витаминов группы В, здесь она способствует лучшему усвоению этих микронутриентов и усиливает их эффект.

Вся серия шипучих витаминов компании «Эвалар» обладает прекрасными вкусовыми свойствами, включает только натуральные компоненты, отличается высокой скоростью растворения, легко усваивается. Продукты производятся из высококачественного сырья, не содержат консервантов и глютена.

Заключение: Подробную информацию о составе, показаниях, противопоказаниях и применении шипучих витаминов вы найдете в карточке соответствующего продукта. Выбирайте микронутриенты только надежных и проверенных компаний. Принимайте витамины и будьте здоровы!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Витамин С (аскорбиновая кислота). История открытия. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. Электронный ресурс: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/vitamin-s-askorbinovaya-kislota-istoriya-otkrytiya> (дата запроса 13.01.2022г).
2. СПРАВОЧНИК MSD, Профессиональная версия. Недостаточность витамина С. Авторы: Larry E. Johnson , MD, PhD, University of Arkansas for Medical Sciences, Последнее изменение содержания ноя 2020. Электронный ресурс: <https://www.msmanuals.com/ru-ru/ профессиональный/болезни-нарушения-питания/витаминовая-недостаточность-нарушение-метаболизма-и-передозировка/недостаточность-витамина-с> (дата запроса 13.01.2022г).
3. Нехватка витамина С / Vitamin C Deficiency. Maxfield L, Crane JS. 2021 Jul 18. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: [29630239](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29630239/).
4. Витамин С: стоит ли принимать добавки? / Vitamin C: should we supplement? Spoelstra-de Man AME, Elbers PWG, Oudemans-Van Straaten HM. Curr Opin Crit Care. 2018 Aug;24(4):248-255. doi: 10.1097/MCC.0000000000000510. PMID: [29864039](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29864039/); PMCID: PMC6039380.
5. По результатам общенационального голосования «Народная марка» в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и улучшения качества жизни» за 2009, 2011 и 2013 гг.



6. Доставка лекарственных средств не осуществляется согласно Федеральному закону "Об обращении лекарственных средств" от 12.04.2010 N 61-ФЗ Сервис ЗАО «Эвалар» может содержать ссылки на другие сайты в сети Интернет (сайты третьих лиц). Ответственность за информацию, содержащуюся на сайтах третьих лиц, ЗАО «Эвалар» не несет