**Влияние витамина С на организм человека**

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для нормального функционирования костной ткани, [укрепляет](https://www.nap.edu/read/9810/chapter/7) иммунную систему, оказывает мощное антиоксидантное действие, ускоряет процесс выведения из организма тяжелых металлов, [снижает](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3886767/) риск сердечного приступа, помогает при простуде, контролирует уровень холестерина в крови, заживляет раны, поддерживает хрящи, кости и зубы в здоровом состоянии.

В организм человека аскорбиновая кислота поступает главным образом с растительной пищей. Продукты с высоким содержанием витамина С: шиповник, облепиха, перец сладкий, (болгарский), смородина черная, киви, грибы белые сушеные, петрушка, укроп, капуста цветная.

Кто занимается спортом и ведет активный образ жизни для профилактики включать больше аскорбиновой кислоты в рацион, потому что она увеличивает физическую силу.

Если человек курит, то ему следует позаботиться восполнением витамина С, так как при выкуривании 1 сигареты теряется около 25 мг витамина.

Как сохранить содержание витамина С:

Во-первых, стоит помнить, что витамин С распадается при высокой температуре, особенно при варке.

Во-вторых, известен и тот факт, что чем дольше варится продукт, тем больше потери витамина, поэтому продукты стоит закладывать уже в кипящую воду.

А самым главным и надежным средством сохранения аскорбиновой кислоты остаётся способ употребления овощей и фруктов в пищу свежими и сырыми! Приятного аппетита!

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна,

тел.(34385) 3-77-71, т. E-mail: mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru