

## Что же мы действительно знаем о витамине С?



В последнее время ученые открыли много новых причин, по которым витамин С может поддерживать ваше здоровье и даже сделать вас чуть моложе. В данной статье приведены последние известные учеными обстоятельства о витамине С, которые действительно могут вам помочь.

**Предотвращение морщин.** Научно доказано, что люди, которые ели пищевые продукты, богатые витамином С, имели меньше морщин и меньше проблем, связанных с возрастной сухостью кожи, чем те, диеты которых содержали небольшие количества витамина. А все потому, что витамин С помогает формировать коллаген, который сглаживает морщины на коже.

**Повышение мозговой деятельности.** Сочетание витаминов С и Е полезно и по другой причине: это может уменьшить риски болезни Альцгеймера на целых 64 %. Достаточно всего лишь 500 мг витамина С и 400 МЕ витамина Е.

**Сохраните свое зрение.** Витамин С не может избавить от необходимости ношения очков для чтения к возрасту 45 лет. Но антиоксиданты, в том числе С, помогают предотвращать одну из ведущих причин слепоты: макулярную дегенерацию (MD), болезнь глаз, приводящую к полной потере центрального зрения.

**Продление жизни.** Вы, вероятно, слышали о том, что зеленый чай повышает защиту организма от токсинов. Это важно, потому что токсины, как полагают, способствуют раку, инфаркту, инсульту и множеству других болезней. Фактически, одна - две чашки в день могут уменьшить риск смерти до 20 %.

**Какова же связь с витамином С?** Соки citrusовых (лимон, лайм, апельсин) увеличивают способность зеленого чая к повышению иммунитета. Недавнее исследование показало, что смешивание сока citrusовых с зеленым чаем, позволяло 80 % антиоксидантов чая оставаться не расщепленными после процесса пищеварения, что в целом очень благотворно влияло на организм.

**Защита от коронавируса, гриппа и простуды.** Для тех, кому предстоит серьезные физические нагрузки или длительное пребывание при низких температурах, рекомендуется за 3-8 недель начать принимать витамин С в дозе от 250 мг до 1000 мг. Это поможет поддержать иммунитет и защититься от респираторных инфекций.

**Пневмония.** Употребление витамина С может предотвращать развитие воспаления легких или же сокращать длительность течения болезни. Особенно явно это заметно на примере людей с выраженным дефицитом витамина С.

**Столбняк.** Регулярный прием витамина С в дозировке 1 г в день, значительно повышает уровень детской выживаемости в случае приема лекарства, при заражении столбняком. Такой вывод сделали ученые, изучив статистику в сравнении с детьми, не принимавшими витаминную добавку.

**Когнитивные способности.** Поддержание адекватного уровня витамина С в крови предотвращает развитие деменции и других когнитивных нарушений.

**Профилактика подагры.** 20-летнее исследование на группе добровольцев показало, что болезнь протекала значительно легче среди тех, кто регулярно принимал витамин С. Результаты этого исследования, а также последующих клинических испытаний показали, что прием витамина С в дозировке 500 мг в течение двух месяцев снижает концентрацию мочевой кислоты в крови. Такие выводы позволили рассматривать эту витаминную добавку как профилактику подагры.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*