



Вітамін С, також відомий як аскорбінова кислота, є однією з основних органічних речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини.

Щоб люди змогли дізнатися про користь вітаміну С для здоров'я, було визначено особливий день у році – 4 квітня – як День вітаміну С.

Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб наводять

п'ять фактів про вітамін С, які вам необхідно знати:

- Вітамін С розчиняється у воді і доставляється до тканин організму, але не накопичується у них і доволі швидко виводиться з сечею, тому його потрібно приймати щодня – з їжею або дієтичними добавками.
- Вітамін С в організмі забезпечує імунний захист та стабілізацію психічної діяльності, допомагає синтезувати білок колаген, що є основою м'язів, кісток, хрящів, судин, шкіри та всіх тканин організму, прискорює процеси регенерації ран.
- Нестача аскорбінової кислоти може призвести до цинги, у людей кровоточать ясна, підвищується втомлюваність, депресивний стан, безсоння, раннє утворення зморшок та проблеми із серцево-судинною системою.
- Вітамін С можна отримати лише з їжею рослинного походження. Найбільше його знаходиться в лимонах (38-60 мг/100 г), плодах шипшини (650 мг/100 г), червоного перцю (250 мг/100 г), смородини (200 мг/100 г), зеленій цибулі (100 мг/100 г) тощо.
- Вплив вітаміну С на лікування застуди не доведений та, за словами фахівців, потребує більших клінічних випробувань. Він також не сприяє профілактиці ГРВІ та не скорочує тривалість лікування.

За неофіційним даними, попит на вітаміни в Україні від початку пандемії суттєво зріс і залишається стабільно високим. Найчастіше українці шукають вітаміни D, С та мікроелемент цинк. Причиною зростання такого попиту є поширення інформації про те, що нібито прийом низки вітамінів і мікроелементів знижує ризик ускладнень при COVID-19. Всесвітня організація охорони здоров'я та Міністерство охорони здоров'я України у відповідь на запити «Радіо Свобода» наголосили: наукових даних щодо ефективності вказаних вище вітамінів у профілактиці чи лікуванні COVID-19 наразі немає.

Значні дози вітаміну С – понад 1000 мг на добу – можуть спричинити діарею, нудоту,

блювоту, печію, спазми в животі, головний біль, безсоння. Ці симптоми зникають після припинення прийому дієтичних добавок вітаміну С.

Рекомендована добова норма вітаміну С, що забезпечує оптимальний стан функцій організму:

- для дітей перших 3-х років життя – 30-45 мг,
- дошкільнят – 50-60 мг,
- підлітків 11-17 років – 70 мг,
- дорослих чоловіків (залежно від енерговитрат) – 70-100 мг,
- жінок – 70-80 мг,
- під час вагітності – 90-100 мг,
- при природному вигодовуванні – 110-120 мг на добу

(згідно з Наказом МОЗ України № 1073 від 03.09.2017 року «Про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»).

Сподіваємося, що ця інформація сприятиме зміцненню вашого здоров'я.

Читайте інформацію на наших ресурсах:

- [Facebook](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

- [Telegram-канал](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»