# Консультация "Страна Витаминия"

Сегодня никого уже не надо убеждать, что витамины нам необходимы любом возрасте. И ничем их нельзя заменить. В огромном большинстве их надо поставлять организму с пищей, так как человеческий организм их не синтезирует. Каждый витамин играет какую-то свою особую роль в нашем организме, хотя обобщенно можно сказать, что все они выполняют регулирующую функцию, участвуют в процессах обмена веществ. Если бы все витамины, нужные нашему организму, выстроить в один ряд длиной 100 см, то витамин "С" (аскорбиновая кислота) занял бы в нём 70-80 см, а остальное место - все прочие витамины. Это конечно не значит, что они менее важны, но этот ряд даёт представление о том, как много нам требуется витамина "С". И главное - ежедневно, потому что наш организм не способен накапливать аскорбиновую кислоту. Даже небольшой его дефицит может привести к серьёзным последствиям, тогда как избыток этого витамина удаляется с мочой.

Как правило, о витамине "С", все знают: что он нестойкий, что разрушается от соприкосновения с железом (например, в кастрюле с разбитой эмалью), что его содержание в продуктах снижается по мере хранения (например, осенью в картофеле содержится 30 мг аскорбиновой кислоты, а весной в 10 раз меньше, что этот витамин не любит длительного пребывания на морозе и, например, лимоны в холодильнике теряют его с каждым днём, что в воде он растворим, а в алкоголе нет, и т. д. Однако не все отдают себе отчёт, как важен этот витамин, как помогает предотвращать малокровие Дело в том, что он во много раз увеличивает усвоение железа содержащегося в животных продуктах. На практике это означает, что если вы едите мясо, копчёности или желток, то есть продукты богатые соединениями железа, то добавьте к ним как можно больше зелени петрушки, и тогда усвоение железа возрастёт в 3-4 раза. При такой диете бабушка не успеет оглянуться. Как на её бледном лице появиться свежий, почти девичий румянец.

Случается, однако, что даже при рациональном питании организм плохо усваивает аскорбиновую кислоту, которая, образно говоря, "как войдёт, так и уйдёт", даже если принимать её в больших дозах. Иногда это может быть вызвано нехваткой рутина, то есть витамина Р. Тогда врач выписывает аскорутин, пищу, богатую витамином "Р", а именно гречку, шиповник, лимоны, чёрную смородину. Бывает и при наличии витамина "Р", организм "отвергает" аскорбиновую кислоту. Тогда её надо вводить в виде инъекций, но это уже дело врача. Специалисты утверждают, что людям необходимо ежедневно 100-300 мг витамина "С", а про некоторых болезнях врач может назначить и больше, но на короткий срок, так как избыток может все, же вызвать желудочные и другие расстройства. Во всяком случае, многочисленные опыты говорят о положительном влиянии витамина "С" на продолжительность жизни. Он содержится во фруктах и овощах, главным образом лиственных. В наших условиях самые распространённые его источники - картофель, укроп, петрушка, а самый богатый - плоды шиповника. В его плодах содержится 500- 800 мг этого витамина. К средним по содержанию аскорбиновой кислоты относятся плоды облепихи, клубника и чёрная смородина, к более ценным - хрен и цитрусовые. В 100 мг лимонного сока имеется 30 мг витамина "С", а в соке вместе с мякотью 70 мг, там много также витамина "Р". Быстрый распад витамина "С" вызывает присутствующий в продуктах фермент - аскобиноза. Но есть фрукты и овощи, не содержащие аскорбинозу и в них витамин "С" сохраняется дольше. К ним относиться красный и зелёный стручковый перец. Его можно тушить, разогревать, а аскорбиновая кислота остаётся нетронутой.