



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА: СВОЙСТВА, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, СОДЕРЖАНИЕ И ДИНАМИКА НАКОПЛЕНИЯ В РАСТЕНИЯХ

Нарзиллаева Саида Файзулла қизи

Ученица Специализированной школы имени Абу Али ибн Сино

Цель: Узнать сколько грамм и какому человеку (беременная, курящий и т.д.)

Введение

Аскорбиновая кислота обладает выраженными восстановительными свойствами, участвует в регуляции углеводного обмена, окислительно-восстановительных процессов, свертываемости крови, нормализации проницаемости капилляров, регенерации тканей, синтезе стероидных гормонов, коллагена, проколлагена.

Аскорбиновая кислота

Витамин С (аскорбиновая кислота) является водорастворимым. Это значит, что он легко растворяется в организме и даже при самом небольшом избытке выводится с мочой. А какова тогда суточная норма витамина С для мужчин и женщин? Норма витамина С в сутки для женщин составляет 75 мг, а для мужчин – 90 мг.

Витамин С можно принимать ежедневно. Суточная доза — около 30–120 мг, но точная дозировка зависит от индивидуальных особенностей организма, образа жизни, приема лекарств. Максимальная безопасная доза — 2–3 г. Средняя ежедневная потребность в аскорбиновой кислоте (мг).

Дозы приведены в пересчете на аскорбиновую кислоту. Взрослым с профилактической целью - 50-100 мг/сут, детям - 25 мг/сут. Взрослым с лечебной целью - 50-100 3-5 раз/сут, детям - 50-100 мг 2-3 раза/сут. В период беременности и лактации (грудного вскармливания) - 300 мг/сут в течение 15 дней, затем - по 100 мг/сут.

Основные статьи экспорта Узбекистана - золото, на долю которого приходится 25%, далее следуют услуги (15%), металлы (10%) и продукты питания (9%). Узбекистан главным образом импортирует оборудование (37%), химическую продукцию (17%) и продукты питания (11%).



Чем полезен Витамин С для Беременных?

Беременным женщинам очень важно получать достаточное количество Витамина С. Это необходимо для профилактики анемии, укрепления сердечно-сосудистой системы, снижения риска преждевременных родов и укрепления иммунитета.

Следует иметь в виду, что плод может адаптироваться к высоким дозам аскорбиновой кислоты, которую принимает беременная женщина, и затем, у новорожденного возможно развитие синдрома отмены. В период беременности не следует превышать дозу аскорбиновой кислоты 300 мг в сутки.

Гинекологи отмечают, что без этого витамина будущей маме не обойтись: аскорбиновая кислота участвует в метаболизме формирующегося организма, укрепляет сосуды, уменьшает риск внутриутробного кислородного голодания плода, предотвращает кровоизлияние в мозг малыша.

Чем полезен Витамин С для Курящих?

В организме курильщиков очень быстро разрушается витамин С, и его постепенно замещает никотин. Как выяснилось, никотин и витамин С – антагонисты. Поэтому так важно, чтобы во время лечения от курения человек получал как можно больше витамина С.

Бета-каротин (В-каротин) является антиоксидантом и отличным источником витамина А в организме. Тем не менее, курильщикам обычно рекомендуется избегать бета-каротина и любых добавок, которые его содержат, а также продуктов питания с пигментом бета-каротином.

По сравнению с другими людьми курильщикам требуется больше витамина С (на 30 мг в день больше).

Чем полезен Витамин С для женщин?

Норма витамина С в сутки для женщин составляет 75 мг. При недостатке этого вещества в организме возможны: сухость глаз и кожи, вялость.

Аскорбиновая кислота обладает выраженными восстановительными свойствами, участвует в регуляции углеводного обмена, окислительно-восстановительных процессов, свертываемости крови, нормализации проницаемости капилляров, регенерации тканей, синтезе стероидных гормонов, коллагена, проколлагена.

Согласно исследованиям, употребление 1000 мг витамина С ежедневно снижает менструальные боли, в том числе при эндометриозе. Витамин С



помогает усваиваться железу - как ты знаешь, во время месячных наш уровень железа снижается, а оно необходимо для обеспечения организма кислородом.

Витамин С – способствует укреплению иммунитета, улучшает работу кишечника, препятствует выпадению волос, является важной составляющей для здоровья зубов и кожи.

Чем полезен Витамин С для мужчин?

Норма витамина С в сутки для мужчин – 90 мг. Является сильным антиоксидантом, "обезвреживает" гормон стресса (кортизол). Справка. При излишнем количестве гормона стресса – кортизола организм мужчины не может выработать достаточное количество полового гормона (тестостерон). Аскорбиновая кислота нормализует баланс кортизол/тестостерон.

Мужчинам до 40 лет необходимы витамины, которые стимулируют синтез белка — А, Е и В. Они нормализуют гормональный фон, благоприятно влияют на репродуктивную систему, укрепляют мышцы.

Чем полезен Витамин С для детей?

Лечебные дозы для детей в возрасте старше 14 лет и для взрослых составляют по 1–2 драже (50–100 мг) 3–5 раз в сутки, для детей в возрасте 3–7 лет — по 1–2 драже (50–100 мг) 2–3 раза в сутки, в возрасте 7–10 лет — по 2 драже (100 мг) 2–3 раза в сутки, в возрасте 10–14 лет — 2–3 драже (100–150 мг) 2–3 раза в сутки.

Аскорбиновая кислота участвует в процессах кроветворения, благотворно влияет на функции нервной системы, является стимулятором в работе эндокринных желез, без ее участия невозможно нормальное усвоение железа. Витамин С жизненно необходим кровеносным сосудам, без него они становятся ломкими, хрупкими, тонкими.

Детям от 3 лет до 18 лет по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Таблетки следует разжевать. Продолжительность приема - 1 месяц.

Вывод

Аскорбиновую кислоту нежелательно употреблять пациентам с сахарным диабетом, непереносимостью фруктозы и сахарозы, при синдроме глюкозо-галактозной мальабсорбции.

Список литературы:

<https://366.ru> > ...

<https://www.eapteka.ru> >

<https://stolichki.ru>

<https://compendium.com.ua> >