

I Значението на витамин С

1. ВИТАМИНЪТ С НАЙ-МНОГО БИОЛОГИЧНИ ФУНКЦИИ

ВИТАМИН С – аскорбиновата киселина, играе първостепенно значение за опазването на човешкото здраве, удължаването на живота, забавянето на процесите на стареене и поддържането на умственото и физическо състояние на добро ниво. Играе голяма роля и за производството на колагена, който е важен за развитието и възобновяването на телесната тъкан, венците, кръвоносните съдове, костите и зъбите. Подпомага абсорбцията на желязо в организма и е най-доброто антисорбично средство, както в превенцията, така и при лечението на редица болести. Подпомага зарастването на рани, следи от изгаряния и кървящи венци. Ефикасен е при превенцията и лечението на настинки, грип, треска.

2. ВИТАМИН С – ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ЗАЩИТА

Макар че е открит и описан около 1930 година, значението му е открито доста по-отдавна, още в началото на 16 век, когато лекарите, описвайки болестта скорбут, всъщност без да знаят откриват последиците от липсата на витамин С. Въпреки че важността на този витамин е общоизвестна и доказана чрез дългогодишни изследвания, неговата липса и днес е често явление в ежедневното хранене. Именно затова е необходимо винаги отново и отново да се подчертава нуждата от постоянни и достатъчни за организма количества витамин С. Единствено така многобройните функции на метаболизма, в които той участва, биха могли да протичат безпроблемно, а ние да се радваме на добро здраве.

Витамин С е много чувствителен, бързо се дезактивира и разпада под влияние на влагата, светлината, въздуха и температурата. Необходимо е постоянно внасяне на витамин С, тъй като той не може да се складира в организма за по-дълго време. И понеже говорим за разтворим във вода витамин, внесеното излишно количество ще се отдели, а организмът отново ще се нуждае от нови количества от този есенциален витамин.

Дойде ли студеното време, посягаме към витамин С и без лекарски съвет, тъй като знаем, че това е препаратът, който ще ни предпази от настинка или ще облекчи симптомите и. Така че всички отдавна са осъзнали значението на витамин С за укрепване отбранителните сили на човешкия организъм. Съществуват научни доказателства, че той е защитник на клетките заради силното му антиоксидантно действие, което елиминира разрушителния ефект на свободните радикали. Тези свободни радикали се произвеждат усилено при различни заболявания и травми, при стрес, както и при пушене и консумация на алкохол. Освен това витамин С предотвратява създаването на опасни съединения, така наречените нитрозамини, които възникват в стомаха и червата в процеса на разграждане на храната (особено консервираната). Постоянното им присъствие би могло да доведе до поява на карцином. Витамин С играе важна роля и при синтеза на колаген – влакниста тъкан, която представлява съставна част на кожата, сухожилията, хрущяла и кръвоносните съдове. Достатъчното количество витамин С гарантира добра структура на кожата, която става опъната, здрава и красива, а костите, сухожилията, хрущялът и кръвоносните съдове (капилярите) стават по-твърди и здрави.

3. ЧУВСТВАМЕ ЛИ ЛИПСА НА ВИТАМИН С?

Днес липсата на витамин С изключително рядко причинява скорбут, но пък за сметка на това често се срещат симптомите, чрез които се проявява неговата липса. Ще ги почувстваме като отпадналост, бързо уморяване, податливост на инфекции, болки в ставите. Без витамин С кожата става суха, капилярите започват да се пукат, раните и счупванията зарастват по-трудно и бавно.

4. КОГА Е НЕОБХОДИМО ДА СЕ ПИЕ ВИТАМИН С?

Ако организмът е подложен на допълнително натоварване, необходими са му и допълнителни количества витамин С. Тези нужди не могат да бъдат задоволени единствено чрез обичайния начин на хранене, нито дори с хранителни продукти, съдържащи по-големи количества витамин С (плодове и зеленчуци).

Увеличени нужди най-често се явяват при: стресови ситуации, различни болести (инфекции) и травми, повишена телесна температура, хирургични интервенции, употреба на някои лекарства, при бременни и кърмачки, спортисти, пушачи и консумиращи алкохол.

При бременните жени и кърмачките дневните нужди от витамин С са с 50% по-големи, а при диабетиците – с около 30 %.

Заради големите физически и психически натоварвания спортистите имат увеличени нужди от витамин С. Като последица от тези натоварвания в организма се създава и значително количество вредни, разрушаващи вещества, за неутрализацията на които отново е необходимо антиоксидантното действие на витамин С. Известно е, че у пушачите се наблюдава хронична липса на витамин С, тъй като той се изразходва и за неутрализирането на отровните тежки метали от цигарения дим.

5.МОГАТ ЛИ ДА НАВРЕДЯТ ВИСОКИТЕ ДОЗИ ВИТАМИН С?

Обичайната доза възлиза на около 200 мг на ден. При увеличени нужди могат да се приемат 500 мг, а дори и повече. По правило витамин С се понася добре. Все пак големи дози (по-големи от 1 г) при по-продължителна употреба биха могли да предизвикат гадене, киселини, разстройство, стомашни спазми, обрив по кожата, а понякога и да създадат възможности за появата на камъни в бъбреците.

Витамин С усилва абсорбцията на желязо, така че трябва да се внимава при едновременното им приемане.

II Значението на витамин Р (Биофлавоноиди)

1.СЪЩНОСТ

Витамин Р влиза в групата на водоразтворимите витамини. Стотици

различни биофлавоноиди съставят водноразтворимия витамин Р. Най-

високо съдържание на биофлавоноиди се съдържат в сока и семките на

цитрусовите плодове.

2. Значение

Свързан е с витамин С и е нужен за неговото пълноценно усвояване и недопуска окисляването му. Витамин Р заздравява капилярните стени и регулира тяхната пропускливост, поддържа кръвоносната система действа благоприятно при изгаряне и лъчева болест, стимулира образуването на ретикулоцити, усилва тъканното дишане. Много добър ефект има при спортни травми, тъй като има болкоуспокояващо действие, а диуретичните му свойства също могат да са от полза за спортистите. Също така играе важна роля при редуцирането на водата в тъканите.

3. Необходимост на организма от витамин Р

Доказано е, че той има уникалното свойство да модифицира отговора на организма срещу различните видове вируси, алергени и канцерогени. Като антиоксидант той предпазва организма от вредното действие на свободните радикали. Има антиалергично, антивирусно и анти-раково действие. Играе важна роля при предпазването от рак и сърдечносъдови болести.

4. Предозиране С витамин Р

Предозирането му е почти невъзможно, тъй като излишното количество се отделя от организма, но в редки случаи може да доведе до диария.

5. Какво количество витамин Р е необходимо да приемаме?

Ориентировъчната денонощна потребност от флавоноиди съставлява 30-50 мг; по някои данни - до 1000 мг.

При приемането на достатъчно количество плодове и зеленчуци, не би трябвало да има недостиг на витамин Р, но в случай че това е така, той може да се изрази в по-бързата и лесна появата на синини.

В сегашно време са описани симптомите на Р-авитаминоза при човека - това са болки в раменете и краката, особено при ходене, обща слабост, бърза умора. Към по-специфичните прояви се отнасят дребните вътрешно кожни кръвоизливи (петехии), възникващи спонтанно, особено в участъците, подложени на налягане, и изчезващи след приемането на флавоноиди. Хора, намиращи се в условия на рязко влияние на факторите на физиологично напрежение (стрес), се нуждаят от допълнителен прием на витамин Р.

Много по-често се среща ендогенната недостатъчност от витамин Р, вместо екзогенната. При това не винаги може да се разпознае, което се явява причина за заболяване: изключване на действието на флавоноидите или нарушение на тяхното фармакологично влияние. Повишено разкъсване на стените на капилярите се среща при хипертония, токсикоза на бременни, алиментарен оток, диабет, прием на препарати, съдържащи бисмут, алергични състояния, лъчева болест, интоксикация с олово, хлороформ и други химически вещества.

6. Естествени източници на витамин Р

Най-добрите източници на витамин Р са плодовете и зеленчуците в жълто, оранжево и червено: манго, кайсии, портокали, грейпфрути и други цитрусови плодове. Също и в шипките, лимоните, черешите, френското грозде, сините сливи, гроздето, морковите, доматиите, чушките, броколи, лук и магданоз.

Зеления чай, червено вино, както и в черния шоколад (с над 70% какаово съдържание). Необходимото дневно количество на е уточнено, но общото мнение е, че при приети 500 гр витамин С е необходимо да вземете и 100 гр витамин Р.

Основните врагове на този витамин са водата, светлината, кислорода, пушенето и готвенето.

