**Что такое витамин С?**

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин С способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК)
При недостатке в организме витамина С (аскорбиновой кислоты) твой организм, улучив момент, сразу же предательски сдастся в плен самой безобидной простуде или инфекции. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - неестественно бледнеть и сохнуть, раны и синяки - долго заживать, волосы - тускнеть и выпадать, ногти - ломаться, а ступни - болеть. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Считается, что ударные дозы этого витамина успешно борются с сенной лихорадкой и пищевой  аллергией.

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения,  в  организованных детских и подростковых учреждениях,  согласно требованиям нормативных документов (СанПиН, СП) проводится  круглогодичная или сезонная   С – витаминизация.

Ежедневно витаминизируются первые или третьи блюда обеда или молоко. Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в том числе чай. Витаминизация проводится на пищеблоке непосредственно перед раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Способ витаминизации: таблетки аскорбиновой кислоты,  рассчитанные по числу порций (или соответственно  отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке)  кладут в чистую тарелку, куда  заранее налито небольшое количество  (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации  и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают  в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу.
При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

**Роль витамина С**

Витамин С – водорастворимый витамин, он не накапливается в организме.

Аскорбиновой кислотой богаты киви, плоды шиповника, цитрусовые, ягоды черной смородины.

**Роль витамина С в организме человека**

Витамин С – это антиоксидант, который принимает участие в большинстве окислительно-восстановительных реакций, протекающих в нашем организме. Витамин С необходим для развития соединительной ткани, нормального протекания процессов регенерации и заживления. Также витамин С поддерживает процессы кроветворения, обеспечивает устойчивость к различным видам стресса и нормализует иммунный статус организма.

Витамин С играет важную роль в обмене витамина Е в организме, синтезе L-карнитина, а также во многих других процессах.

**Признаки дефицита витамина С**

Первоначально гиповитаминоз проявляется неспецифическими симптомами: снижением умственной и физической работоспособности, вялостью, ощущением общей слабости, повышенной заболеваемостью острыми респираторными болезнями. Нередко возникают повышенная чувствительность к холоду, зябкость, сонливость или, наоборот, плохой сон, депрессия, снижение аппетита. Набухают десны, повышается их кровоточивость. Кожа становится шероховатой ("гусиная кожа"). Также при дефиците витамина С может наблюдаться медленное заживление ран, замедление роста волос.

**Когда возникает нехватка витамина С?**

Причины дефицита витамина С:

·         Пища, бедная витамином С (чаще у пожилых малообеспеченных людей, а также при неправильном искусственном вскармливании грудных детей).

·         Отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов.

·         Неполноценная кулинарная обработка продуктов: варка в открытой посуде, использование жесткой воды (присутствующие в ней соли железа и меди ускоряют окисление аскорбиновой кислоты).

·         Инфекционные заболевания.

·         Обширные хирургические вмешательства.

·         Атрофический гастрит, энтерит.

·         Стрессовые ситуации, тяжелая физическая работа.

·         Употребление алкоголя, курение табака.

Недостаток витамина С в пище способствует развитию гиповитаминоза через 1–3 месяца, а через 3–6 месяцев возникает цинга.

**Сколько нужно получать витамина С?**

Адекватный уровень потребления витамина С – 70 мг, верхний допустимый уровень потребления витамина С – 700 мг\*.