Витамин С.  
Ежегодно в апреле отмечают день рождения витамина С. О его пользе рассказала специалист медслужбы Логовского ЛПУМГ Рима Коряковская.

Витамин С изучён и востребован специалистами во множестве областей медицины. Его защитные свойства помогают справляться с различными весенними и осенними инфекциями. Он играет важнейшую роль в жизнедеятельности нашего организма: участвует в синтезе необходимых белков, способствует заживлению ран, а также строит и поддерживает хрящи, кости и зубы.

Витамин С не накапливается в организме, поэтому человеку необходимо ежедневно получать достаточное количество этого витамина с пищей. Так, шиповник содержит 650 мг/100 г, облепиха — 200 мг/100 г, сладкий перец — 150 мг/100 г, чёрная смородина — 130 мг/100 г, а петрушка — 120 мг/100 г. Врач порекомендовал употреблять указанные продукты в сыром виде, приготовленными на пару или запечёнными в духовке, так как высокая температура обработки может частично или полностью разрушать витамин.

Медик порекомендовал употреблять указанные продукты в сыром виде, готовить на пару или запекать в духовке, так как высокая температура обработки частично или полностью разрушает витамины. В конце лекции Римма Александровна раздала фрукты в качестве источника витамина С.

#Логовское\_ЛПУМГ

# Советы\_Медика\_Витамин\_С

 

