

## 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 что такое Аскорбиновая кислота при каких обстоятельствах нужно их употреблять.

### **Введение.**

Аскорбиновая кислота, или витамин С, является одним из самых важных питательных веществ для человеческого организма. Она играет ключевую роль в множестве биохимических процессов, включая производство коллагена, защиту клеток от окислительного стресса, улучшение иммунной системы и усвоение железа. Недостаток витамина С может привести к развитию скорбута и других заболеваний. Поэтому важно включать в рацион питания продукты, богатые аскорбиновой кислотой, такие как цитрусовые, ягоды, киви, перец, зеленые овощи и другие. Употребление достаточного количества витамина С поможет поддерживать здоровье и защищать организм от различных заболеваний.

### **Аскорбиновая кислота.**

Все слышали про витамин С, (аскорбиновая кислота). Мы должны получать его с пищей, из-за того, что наш организм не умеет его вырабатывать.

Аскорбиновая кислота нужна для нормальной работы соединительной и костной ткани. Она участвует во многих обменных процессах. В современном мире редко встречается дефицит витамина С, который вызывает цингу.

Аптечные препараты аскорбиновой кислоты продаются в виде маленьких желтых драже, белых таблеток в смеси с глюкозой, еще существует раствор для инъекций.

4 апреля 1932 года состав витамина С официально регистрируется. Еще одно название - аскорбиновая кислота - появляется чуть позже. По аналогии с греческой, она означает: та, что действует против скорбут (цинга). В 1937 году Альберт Сент-Дьердь получил за открытие нового "вещества жизни" Нобелевскую премию.

Тайна была раскрыта только в XX веке: в 1928 году выделили витамин С, а в 1932-м доказали, что его недостаток в пище — единственная причина болезни. Именно поэтому витамин С также называют аскорбиновой кислотой: слово

«аскорбиновая» образовано от латинского scorbutus — «цинга» с греческой приставкой ἀ — «не».

### **Зачем нам Аскорбиновая кислота**

Витамин С благоприятно воздействует на состояние десен, зубов, костной ткани, также контролирует состояние сосудов, укрепляет их. Играет важную роль в быстром заживлении ран и порезов, повышает иммунитет, уменьшает проявление симптомов гриппа и простуды.

### **Интересные факты.**

- Аскорбиновая кислота замедляет порчу продуктов
- Витамин С может защитить от катаракты
- Дозировка свыше 1 грамма усваивается плохо
- Аскорбиновая кислота используется для проявления фото пленки
- Аскорбиновая кислота — залог красивой и молодой кожи

### **Польза и вред.**

#### **Польза:**

- Повышение иммунного отклика, благодаря чему мы лучше противостояем вирусным заболеваниям.
- Регуляцию процесса кроветворения и углеродного обмена
- Антиоксидантный эффект благодаря защите от воздействия свободных радикалов и нормализации окислительно-восстановительных реакций.
- Ускорение процесса заживления ран и восстановления после болезней.
- Замедление старения за счет активизации синтеза коллагена и про коллагена.
- Восстановление функций поджелудочной железы.
- Нормальное функционирование костной и соединительной тканей.

Аскорбиновая кислота назначается также беременным женщинам, так как из-за растущего плода увеличивается потребность в этом органическом соединении. Его стоит принимать детям в период интенсивного роста, при повышенных умственных и физических нагрузках, при хронических или острых инфекциях.

#### **Вред:**

Если придерживаться правильной дозировки, то никаких проблем со стороны организма не будет. Негативные последствия могут возникнуть только в случае наличия противопоказаний к приему аскорбиновой кислоты, с которыми можно ознакомиться в инструкции.

Переизбыток этого вещества встречается очень редко, так как оно относится к водорастворимым соединениям. Микронутриент выводится почками, но если он поступает в больших количествах, то могут возникнуть:

- Нарушения в работе ЖКТ, которые проявляются изжогой, тошнотой, кишечными спазмами, диареей или вздутием живота.
- Проблемы с нервной системой в виде головной боли, нарушений сна или головокружения.
- Аллергические реакции на коже (сыпь, отеки, зуд, покраснения).
- Камни в почках.

Если вы заметили хотя бы один симптом, то надо сразу остановить прием препарата и обратиться к врачу. Помните о том, что правильный прием и учет индивидуальных особенностей организма – залог Вашего отличного самочувствия.

**Вывод:**

Мы можем смело сказать, что мы должны в правильном количестве употреблять Аскорбиновую кислоту.

**Список литературы:**

<https://ekzon.by> >

<https://ru.wikipedia.org> >

<https://docmed.ru/>