



Витамины – необходимые для нормальной жизнедеятельности низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме и поступают в организм с пищей.

4 апреля считается **днем рождения витамина С**. Американский ученый Чарльз Глен Кинг 4 апреля 1932 года выделил из капусты вещество, которое стали называть витамином С, и установил его структуру.

Витамин С относится к водорастворимым витаминам. Такие витамины практически не накапливаются в организме, и их избыток выводится с мочой. Чрезмерное поступление водорастворимых витаминов иногда приводит к гипervитаминозам. Суточная норма для витамина С составляет 70-100мг.

Потребность в витамине С возрастает при занятии тяжелым физическим трудом, работе в условиях жаркого или холодного климата.

Витамин С практически отсутствует в пищевых жирах, мясе и мясных продуктах, злаковых продуктах, молоке, молочных продуктах и конфетах.

Витамин С неустойчивый, разрушается под действием тепла, света, кислорода. При хранении овощей, фруктов и ягод его содержание уже через 2-3 месяца разрушается наполовину. Исключение составляет квашеная капуста, в которой витамин С образуется при брожении.

При тепловой обработке продуктов, особенно при жарении и варке, а также при длительном хранении и повторном разогревании готовых блюд потери витамина С достигают 30-90 %. Чтобы уменьшить потери витамина С при варке, овощи следует погружать в кипящую воду и варить не дольше, чем необходимо для их размягчения.

Мелкая нарезка свежих овощей и фруктов увеличивает поверхность, которая соприкасается с воздухом, и способствует окислению витамина С. Через 3 часа после приготовления салата из овощей содержание витамина С уменьшается на 70-80%, а через 6 часов он разрушается практически полностью.

На степень разрушения витамина С также неблагоприятно влияют металлы (медь, железо), поэтому нельзя готовить пищу в медной или чугунной посуде.

Пользу витамина С трудно переоценить: он предотвращает образование в кишечнике канцерогенных веществ, поступающих с консервированной и копченой пищей, способствует обмену веществ в организме.