

Вітаміни “С” проти старіння



Вітамін “С” є важливим елементом із сімейства інших вітамінів. Він відіграє велику роль у покращенні нашого здоров’я. Вітамін С дуже необхідний для підтримки імунітету, для запобігання атеросклерозу і раку, а також захищає печінку і бореться з анемією. Крім того, він ефективно допомагає захищати інші антиоксиданти, включаючи вітамін А, вітамін Е і ненасичені жирні кислоти, які потрібні для захисту людського організму від ушкодження вільними радикалами. Також *вітамін С* здатний допомогти протистояти передчасному старінню людського організму?

Вітамін С, його користь

Омолоджувальний ефект вітаміну С представлений наступним чином. Він розглядається, як свого роду важлива живильна речовина, здатна вплинути на старіння шкіри і перешкодити цьому. Крім цього добавки вітаміну С відбілюють шкіру. Коли люди стають старше, вони поступово втрачають колаген. Вітамін С може прискорити утворення колагену, який здатний допомогти організму чинити опір ультрафіолетовим променям, стримати вироблення меланіну і в той же час зменшити яскравість веснянок. Зазвичай у людей літнього віку спостерігається дефіцит вітамінів, а це може

завдати серйозної шкоди людському організму і прискорити його старіння. Анти-окислення вітаміну С може ефективно підтримувати нормальне функціонування внутрішніх органів і захищати клітини організму.

Вітамін С, де міститься?

Якщо ми не будемо додатково приймати вітамін С, то можемо бути піддані таким тортурам, як втома, відсутність апетиту, анемія, болі в суглобах тощо. Вітамін С не може бути синтезований сам по собі в організмі людини, тому ми повинні доповнювати ним свій організм, вживаючи в їжу певних продуктів. Багаті вітаміном С овочі і фрукти. Однак він може бути легко зруйнований, тому слід бути дуже обережними при варінні овочів. Цінність поживних речовин вітаміну може знищити вода, тепло, світло, кисень і паління.

Вітамін С – протипоказання

Деякі люди приймають вітамін С в пігулках. При покупці таких пігулок ми повинні дотримуватися обережності. Слід пам'ятати, що людське тіло не може поглинати чистий вітамін. Потрібно обов'язково доповнювати його поживними речовинами і флавоноїдами. Крім того, ми повинні вибирати вітамін С, який виробляється з рослин, для того щоб отримати ідеальне його засвоєння організмом.