

УДК 613.262

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА С

Чесалкина К.В., 3 курс, ИМЭиФК, ЛД-о-13

*Научный руководитель – Мурыванова Н.Н., ст.преподаватель
Медицинский факультет, УлГУ*

Ключевые слова. *Витамин С, аскорбиновая кислота, средняя суточная потребность в витамине С, продукты питания*

Статья посвящена анализу содержания витамина С в отдельных продуктах питания. В процессе работы были выделены и рекомендованы для постоянного употребления продукты наиболее богатые витамином.

Цель исследования. Определить наличие витамина С в отдельных продуктах питания. Витамин С (аскорбиновая кислота) - водорастворимый витамин. Средняя суточная потребность в витамине С равна 70 мг. Частные нормы потребления варьируют в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей организма. При длительном дисбалансе витамина С могут развиваться патологические состояния, такие, как коллагенозы, цинга - в случае гиповитаминоза, аллергические реакции, расстройства ЖКТ - в случае гипervитаминоза.

Лабораторные исследования. Определение витамина С в продуктах растительного происхождения проводилось по методу Тильмансу.

Исследованные образцы: шиповник сухой, черная смородина, облепиха, перец, капуста квашеная и свежая, цитрусовые (апельсин, лимон, грейпфрут), хурма, яблоки (региональные и импортные), томат.

Проведенный количественный анализ показал, что цитрусовые, как стереотипно считается, не являются лидерами по содержанию витамина С. (не более 80 мг% активного вещества).

Абсолютными рекордсменами определены шиповник (760,2 мг%), черная смородина (231,2 мг%), облепиха (201,3 мг%).

Также отмечено, что содержание витамина С в яблоке отечественного сорта (58,52 мг%) более, чем в 2 раза, превышает содержание витамина С в яблоке импортного сорта (25,08 мг%).

Сводная таблица результатов		
продукт	норма содержания, мг%	результат эксперимента, мг%
шиповник (сухой)	820	760,2
чёрная смородина	233	231,2
облепиха	205	201,3
перец	150	117,04
укроп	91	89,2
квашеная капуста	84	83,6
апельсин	83	80,32
хурма	70	61,03
яблоко	59	58,52
капуста свежая	58	57,3
грейпфрут	56	48,9
лимон	48	41,4
картофель	39	38,2
томат	35	33,44

Заключение. Для профилактики гиповитаминоза желателно использовать плоды шиповника, чёрной смородины и облепихи. Применять в виде настоя, экстрактов, сиропов, пилюль, конфет, драже.

Для предупреждения дефицита витамина С следует питаться часто и разнообразно, дополняя обычный рацион большим количеством фруктов и свежих овощей. Первые признаки любого патологического процесса можно победить при помощи витамин.

Библиографический список

1. Витамин С [Электронный ресурс]. - URL: <http://fitfan.ru/nutrition/vitamins/3178-vitamin-c.html> (дата обращения: 25.04.2016).
2. Марина, Л. Витамин С (Аскорбиновая кислота) [Электронный ресурс] /Л. Марина.- URL: <http://www.calorizator.ru/vitamin/c>
3. Чесалкина, К.В. Содержание витамина «С» в продуктах питания [Электронный ресурс] / К.В. Чесалкина // Естественные и медицинские науки. Молодежный научный форум: электрон. сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной заочной

научно-практической конференции.- М.: «МЦНО», 2016 .-№ 4(32).-
URL:[http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4\(32\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4(32).pdf)

4. Чесалкина, К.В. Пищевые источники витамина С / К.В. Чесалкина // Актуальные проблемы инфекционной патологии и биотехнологии. IX Международная студенческая научная конференция.-2016.

FOODS HIGH IN VITAMIN C

Chesalkina K.V., Muryvanova N.N.

Keywords: *Vitamin C, ascorbic acid, the average daily requirement for vitamin C, Food.*

This article analyzes the content of vitamin C in some foods. In the process, they have been identified and are recommended for permanent use of the products most rich in vitamin.