



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102

тел.: (3439) 24-52-15,

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru

[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)

[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)

ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

01.07.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Топ-5 продуктов с витамином С

Роль витамина С (аскорбиновой кислоты) сложно переоценить: это сильнейший иммуностимулятор и природный антиоксидант. Он необходим для развития и функционирования кожи, десен, капилляров, зубов, костей, нормального заживления ран, поддержания защитных способностей организма от патогенных бактерий и вирусов, а также от негативного воздействия стресса.

В организме человека витамин С не вырабатывается и не накапливается, поэтому важно, чтобы он регулярно поступал извне. Для этого нужно включать в рацион соответствующую пищу. Суточная норма витамина С – 70-100 мг.

Представляем пять продуктов, в которых содержание аскорбиновой кислоты наиболее высоко.

Шиповник (свежий)

В 100 г продукта содержится 650 мг витамина С – это 929% суточной нормы. Помимо него, шиповник имеет много других активных элементов. В нем есть витамины группы В, РР, Е, А, дубильные вещества, кальций, калий, магний, фосфор, натрий, железо, а также яблочная, лимонная кислоты, пектины.

Шиповник полезен для сердца и сосудов, способствует выведению лишней жидкости, снятию отеков, благотворно влияет на здоровье печени.

Облепиха

Тоже богата витамином С. В 100 г ягод – 200 мг (286% суточной нормы). Это не единственный ценный нутриент. В облепихе есть витамин А, полезный для зрения, и Е, который укрепляет сосуды и улучшает обмен веществ.

Немало в ягоде и витаминов группы В, К и РР. Кислый привкус она имеет из-за обилия различных кислот: яблочной, лимонной, винной и других. Они стимулируют пищеварение, выработку желудочного сока. Также присутствует серотонин – «гормон счастья», необходимый для работы нервной системы и поддержания хорошего настроения.

Болгарский перец

Содержит такое же количество аскорбиновой кислоты, как и облепиха. Есть и витамины группы В, полезные для поддержания работы нервной системы, выработки эритроцитов, синтеза гемоглобина. Кроме того, красный

перец содержит много ликопина — сильного антиоксиданта и антиканцерогена, и каротиноидов, благотворно влияющих на здоровье глаз.

Черная смородина

Еще один продукт, который по количеству витамина находится на одной строчке с перцем и облепихой. Эти сладкие ягоды также богаты витаминами В, РР, Е, А; в них есть и пектиновые вещества, фосфорная кислота, эфирные масла, дубильные вещества, калий, кальций, кремний, натрий, фосфор и железо.

Черная смородина укрепляет стенки сосудов, предотвращает заболевания сердечно-сосудистой системы, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов, устраняет зуд и сухость кожи, положительно влияет на кишечную микрофлору. Многие полезные свойства ягоды сохраняются в домашних заготовках в процессе переработки и консервирования.

Киви

В 100 г — 180 мг витамина С (257% суточной нормы). Помимо этого, фрукт содержит витамины А, Е, К и минералы кальций, цинк, магний, большое количество клетчатки. Он поддерживает пищеварительную систему, полезен для здоровья сердца и защищает от болезней глаз.