

Витамин С для нашего организма

↓ **Суточная норма:** мужчины – 90 г, женщины – 75 г, дети – 15-50 г

в 100
граммах



Шиповник - 426 мг



Папайя - 60,9 мг



Черная смородина - 181 мг

Плюсы:

- Укрепляет иммунитет
- Помогает в борьбе с раком и болезнью Альцгеймера
- Способствует заживлению ран, убирает отеки
- Помогает организму поглощать и использовать железо
- Мощный антиоксидант
- Способствует нормальному образованию коллагена и функционированию клеток крови, кожи, костей, хрящей, десен и зубов

Минусы:

- Разрушается под воздействием высокой температуры
- Избыток витамина С: вздутие; осмотическая диарея; аллергические реакции; нарушение работы сердечно-сосудистой системы; анафилактический шок.
- Нехватка витамина С: слабость, утомляемость; боль в мышцах и суставах; частые простудные заболевания; опухание и кровотечение десен; потеря веса;



Петрушка - 133



Киви – 93 мг



Помело – 61 мг



Перец сладкий – 183 мг