

К зиме ГОТОВЫ!

БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С ЦИТРУСОВЫЕ – ЛУЧШИЕ ПОМОЩНИКИ В ДЕЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.



Всем нам хочется оставаться бодрыми и здоровыми круглый год. И хотя теплые летние деньки остались позади, в наших руках создать себе солнечное настроение и обеспечить свой организм всеми необходимыми витаминами. Самый простой и вкусный способ – цитрусовые! Апельсины и мандарины, грейпфруты и лимоны знамениты в первую очередь тем, что являются рекорсменами по содержанию витамина С. Этот витамин не синтезируется организмом человека, и поэтому его ежедневное употребление в пищу – насущная необходимость. Он помогает сохранить эластичность сосудов, благотворно влияет на пищеварение, повышает иммунитет. стакан воды с лимонным соком или свежевыжатый апельсиновый сок утром способны зарядить вас необходимой энергией на

целый день и создать природную защиту от бактерий и вирусов. Витамин С – далеко не единственное полезное для здоровья вещество, содержащееся в цитрусовых. Также они богаты различными фруктовыми кислотами, витаминами группы В, пектином и минеральными солями. Апельсины и мандарины содержат большое количество фруктозы и способствуют выработке серотонина – гормона счастья. Поэтому лучший перекус – это не шоколадка, а свежий апельсин или пара мандаринов, ведь они гарантированно принесут организму стопроцентную пользу. Особенно любят мандарины дети. Недостаток солнечного света сказывается не только на настроении, но и на общем состоянии детского организма. Особенно по утрам детям трудно собраться в школу, когда за окном темно

и холодно, и так хочется понежиться в теплой постели. Добавьте дольки мандарина в утреннюю кашу, угостите ребенка стаканом свежевыжатого апельсинового сока, и пусть он обязательно возьмет с собой в школу несколько мандаринов.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Помимо здорового сбалансированного режима питания необходимо также обеспечить организму достаточно движения. Физическая активность оказывает незаменимую поддержку выработке эндорфинов, поэтому очень важно начинать день с легкой разминки, делать небольшие перерывы в течение рабочего дня, а вечером желателно посетить спортзал, бассейн, танцевальный класс или занятия йогой. Регулярные физические нагрузки делают организм намного

БОЛЬШЕ ЦИТРУСОВЫХ – БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ

* Чтобы обеспечить суточную норму витамина С, ежедневно съедайте 2 апельсина или 6–7 мандаринов.

* Добавляйте лимон в напитки и различные блюда. Всего 100 г лимона содержат 40 мг витамина С.

* Лимонный сок можно использовать в салатах, маринадах, в качестве приправы к рыбным и овощным блюдам.

**БЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ
ЛИМОННЫЙ БИСКВИТ****НАМ ПОНАДОБИТСЯ:**

3 СТАКАНА ВОДЫ,
10 СТ. Л. САХАРА,
1 ЖЕЛТОК,
4 СТ. Л. КРАХМАЛА,
СОК И ЦЕДРА 2 ЛИМОНОВ,
1 УПАКОВКА,
БИСКВИТНОГО ПЕЧЕНЬЯ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

СМЕШАЙТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, КРОМЕ ПЕЧЕНЬЯ, В НЕБОЛЬШОЙ КАСТРЮЛЬКЕ И УВАРИВАЙТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ДО ЗАГУСТЕНИЯ. УЛОЖИТЕ СЛОЙ ПЕЧЕНЬЯ В ФОРМУ ИЛИ НА БЛЮДО, ПОКРОЙТЕ СМЕСЬЮ. ПОВТОРИТЕ. ТАКОЙ ЛИМОННЫЙ БИСКВИТ ДОЛЖЕН ПОСТОЯТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ 5–6 ЧАСОВ. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

сильнее и выносливее, а также стимулируют умственную активность. А ведь сильный организм гораздо легче справляется с вирусными заболеваниями. Занятия спортом требуют значительных усилий, поэтому особенно важно уделять внимание питанию и обеспечить достаточное количество витаминов и минералов в ежедневном меню. Особое внимание необходимо уделить наличию в пищевых продуктах триптофана. Эта аминокислота обеспечивает полноценный обмен веществ, а также является естественным антидепрессантом, поскольку принимает непосредственное участие в выработке серотонина. Наибольшее количество триптофана содержится в мясных и молочных продуктах, рыбе, орехах и бобовых, а также в некоторых крупах. Также важно контролировать водный баланс в организме. Для этого рекомендуется выпивать хотя бы полтора литра воды в день – именно воды, без учета чая, кофе, соков и других напитков. Витамин С, фолиевая кислота и другие витамины группы В также оказывают значительное влияние на самочувствие и настроение, поэтому необходимо поддерживать их содержание в организме на должном уровне. Самый простой и вкусный способ обеспечить суточную норму витамина С – ежедневно употреблять в пищу натуральные цитрусовые.

ВКУС И КАЧЕСТВО

Что отличает качественные цитрусовые? В первую очередь местность, где выращивают цитрусовые деревья. Плодородные почвы, мягкий климат, высокий уровень влажности и обилие солнечного света – необходимые условия созревания цитрусовых. Именно такими климатическими и природными условиями обладает турецкое Средиземноморье. Температура воздуха здесь редко опускается до нуля, а уникальный ландшафт, где величественный Тавр защищает прибрежные равнины от ветров, способствует созреванию крупных, сочных плодов. Кроме того, турецкие фермеры постоянно совершенствуют технологии производства цитрусовых и уделяют большое внимание соответствию всем международным стандартам не только на этапе производства, но и сбора, упаковки и транспортировки цитрусовых. Уникальная система полива, наблюдение за цитрусовыми угодьями из космоса, минимальное использование удобрений – все это обеспечивает высочайшее качество турецкой цитрусовой продукции.



ОБЪЕМ СЕКТОРА ПРОИЗВОДСТВА ЦИТРУСОВЫХ В ТУРЦИИ ПРЕВЫШАЕТ 1 МЛРД ДОЛЛАРОВ. ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ – ЭТО СИНОНИМ НЕ ТОЛЬКО ОТЛИЧНОГО ВКУСА, НО И ПРЕВОСХОДНОГО КАЧЕСТВА.

Цитрусы на страже жизни

ВРАЧИ НЕ ИСКЛЮЧАЮТ, ЧТО РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЦИТРУСОВЫХ ПЛОДОВ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ОПУХОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ.

ТЕКСТ: *ЮЛИЯ ПЕРОВА*



Нутрициологи – специалисты, занимающиеся изучением свойств продуктов питания, – уверены: цитрусы способны не только разнообразить наш рацион, но и обеспечить профилактику развития опасных онкологических заболеваний. По крайней мере на сегодняшний день несколько мировых медицинских университетов изучают влияние цитрусов на снижение риска развития рака.

Экспертные исследования, проведенные в Университете Аризоны, доказали, что люди, регулярно употребляющие любые цитрусы, снижают риск развития плоскоклеточного рака кожи на 30%. А проводившиеся там же эксперименты на животных показали, что цедра цитрусовых, включенная в меню, способна остановить развитие уже имеющихся опухолей. Точный механизм воздействия пока неизвестен, но ученые предполагают, что секрет

такого воздействия кроется в особых биофлавоноидах, содержащихся в большинстве цитрусовых плодов. «Не только биофлавоноиды, но и антиоксиданты с доказанной эффективностью могут положительно влиять на профилактику онкологических заболеваний, – уверен онколог, врач высшей категории Максим Ревунов. – В цитрусовых ведь содержится такое вещество, как кверцетин. Это сверхмощный антиоксидант, блокирующий развитие так называемых атипичных клеток, которые могут стать причиной опухоли любой локализации. Кроме того, некоторые фрукты – например, самые обычные мандарины и ярко окрашенные апельсины – богаты каротиноидами, которые также относятся к классу антиоксидантов».

Особое внимание ученых сейчас приковано к изучению влияния цитрусовых на профилактику рака поджелудочной железы, кишечника, полости рта и гортани. Есть предположение, что лимоны и грейпфруты могут снизить риск поражения этих органов на 30–50%. Кстати, ученые не исключают, что часть ценных веществ содержится в цедре цитрусов. Дело в том, что некоторые эфирные масла, содержащиеся в цветной части кожуры апельсинов, лимонов и грейпфрутов, стимулируют

синтез особых ферментов, которые отвечают за «противораковую» защиту организма. Как употреблять цедру? Очень просто: натрите цветную часть промытой кожуры на мелкой терке и просто добавьте пару столовых ложек в салатную заправку или соус к основному блюду.

Также есть мнение, что противоопухолевая эффективность цитрусовых основана на их антимикробных свойствах. Так, например, известно, что популярный свежевыжатый апельсиновый сок – мощный антисептик, способный быстро уничтожить болезнетворные микробы на слизистой оболочке горла, пищевода или желудка. А так как микробы вызывают хроническое воспаление, чреватое развитием опухолей, то получается, что цитрусовые плоды помогают бороться с самой причиной проблемы. Не стоит забывать также и о том, что цитрусы богаты фолиевой кислотой. Это витаминоподобное вещество отвечает не только за здоровье нервной и репродуктивной системы у женщин, но и нейтрализует последствия плохой экологии. В частности, если во время подготовки к беременности женщина получает с пищей достаточно фолиевой кислоты, то риск развития патологий плода – особенно врожденных онкологических заболеваний – резко снижается.

ТАКОЙ КИСЛЫЙ ЛИМОН

ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ЧТО ПРИЯТНАЯ КИСЛОТА ЛИМОНА ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ ВКУС БЛЮД И НАПИТКОВ. ЛИМОННЫЙ СОК ИСПОЛЬЗУЮТ ПРАКТИЧЕСКИ ПОВСЕМЕСТНО – НЕ ТОЛЬКО В КУЛИНАРИИ, НО И В КОСМЕТОЛОГИИ. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С ЭТОЙ УДИВИТЕЛЬНОЙ «КИСЛИНКОЙ» ПОБЛИЖЕ.

Возможно ли представить себе современную кухню без лимона? Вряд ли. Салаты и супы, различные сладости и напитки – все это без лимонного сока лишилось бы не только приятного вкуса, но и аромата. В лимонном соке помимо витамина С содержится лимонная кислота – именно она придает соку яркую кислинку. Почему же лимонная кислота получила столь широкое распространение?

Дело в том, что лимонная кислота, впервые синтезированная из незрелых лимонов более двухсот лет назад, обладает рядом удивительных свойств, и первым из них является способность регулировать кислотность продуктов и защищать их от разрушающего воздействия тяжелых металлов. Именно поэтому лимонная кислота постоянно используется при консервировании и подкислении продуктов питания. Кроме того, эта натуральная пищевая кислота используется при приготовлении напитков. Благодаря низкой токсичности и прекрасной растворимости лимонная кислота хорошо сочетается с большинством химических веществ, использующихся в кулинарии.

Что касается полезных свойств лимонной кислоты, то здесь на первый план выходит ее способность к выведению токсинов из организма. Современный ритм жизни зачастую не позволяет нам полноценно питаться, и употребление слишком большого количества мяса, сахаров и мучных

изделий отрицательно сказывается на пищеварении. Лимонная кислота принимает активное участие в нормализации метаболических процессов и способствует более быстрому сжиганию углеводов. Кроме того, известно, что лимонная кислота помогает улучшить зрение и повысить иммунитет. Также она применяется в качестве профилактики развития опухолей и диабета. Однако полезные свойства лимонной кислоты этим не ограничиваются. Помимо всего прочего, она является мощным природным антиоксидантом, а значит, помогает замедлить процессы старения кожи и эффективно противостоять воздействию свободных радикалов. Выраженный косметический эффект лимонной кислоты делает ее лидирующим компонентом множества продуктов косметической промышленности. Дело в том, что она не только позволяет разгладить мелкие морщины и поднять тонус кожи, но и эффективно борется с повышенной активностью сальных желез, стягивая расширенные поры. Именно поэтому большинство средств для проблемной и жирной кожи изготавливаются на основе лимонной кислоты. Она также успешно используется для осветления пигментных пятен и веснушек. Попробуйте сами – достаточно лишь регулярно протирать кожу лица долькой лимона или ватным тампоном, смоченным в приготовленном заранее растворе воды и лимонного сока, и отбеливающий эффект не заставит себя ждать.



ТУРЕЦКИЕ
ЛИМОНЫ СЕГОДНЯ
ПОПУЛЯРНЫ
ВО ВСЕМ
МИРЕ. ТУРЦИЯ
ЕЖЕГОДНО
ЭКСПОРТИРУЕТ
ЛИМОНЫ НА
СУММУ 300 МЛН
ДОЛЛАРОВ, И
ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ
ВТОРОЙ ПО
ОБЪЕМАМ
ЭКСПОРТА
ГРУППЫ
ЦИТРУСОВЫХ
ПОСЛЕ
МАНДАРИНОВ.

ПЕЙТЕ СОК И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЦИТРУСОВЫЕ – УНИКАЛЬНЫЕ ФРУКТЫ, КОТОРЫЕ ХОРОШИ САМИ ПО СЕБЕ. ОДНАКО СОК ЦИТРУСОВЫХ ОСОБЕННО ХОРОШО ДЛЯ ВСЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ДОЗУ ВИТАМИНОВ.

Есть фрукты целиком – не только вкусно, но и полезно, ведь помимо витаминов и минералов вы также получаете значительное количество клетчатки. Особенно богаты клетчаткой цитрусовые, а значит, они способствуют улучшению пищеварения. Однако съесть за один присест три апельсина у вас вряд ли получится, а вот выпить

стакан апельсинового сока – вполне. На приготовление стакана сока уходит в среднем три сочных фрукта, а значит, вам гарантирована тройная польза! Помимо витамина С, помогающего бороться с сезонными простудами и укрепляющего иммунную систему, в цитрусовых также содержится большое количество флавоноидов, способствующих укреплению стенок сосудов. Предлагаем вам несколько несложных рецептов вкусных и полезных цитрусовых соков.

МАНДАРИНОВЫЙ СМУЗИ

Мандарины – самые радостные цитрусовые, они всегда напоминают нам о

новогодних праздниках. Мандариновый смузи можно приготовить из трех-четырех мандаринов, стакана воды и стакана йогурта. Мандарины очистить, добавить немного воды и взбить в блендере до получения однородной массы. Затем добавить воду и йогурт и еще раз хорошенько взбить. Если такой смузи покажется вам слишком густым, просто добавьте немного воды, а любители насыщенного цитрусового вкуса могут добавить и щепотку мандариновой цедры. В турецком городе Бодрум выращивают удивительно ароматные мандарины с тонкой кожурой – именно из них получается самый вкусный мандариновый смузи.

ЗЕЛЕНЫЙ ЭЛИКСИР

Всемирно известный доктор Оз, специалист по здоровому питанию, рекомендует ежедневно употреблять «зеленые» соки и смузи. Их готовят из фруктов и овощей преимущественно зеленого цвета, добавляя различные травы и получают невероятно полезные для здоровья коктейли, богатые антиоксидантами, витаминами и минералами. Вот прекрасный рецепт

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Фруктовые соки очень полезны, ведь в них содержится множество питательных элементов и витаминов. Однако необходимо принимать во внимание, что они также богаты сахарами. Поэтому рекомендуется выпивать не больше одного стакана сока в день. Если хотите выпить больше, просто добавьте немного воды. Кроме того, важно обращать внимание на качество фруктов и на регион, откуда они прибыли. Турецкие цитрусовые – лучший выбор, ведь они гарантированно свежие и качественные. Дело в том, что каждый цитрус, который отправляется на экспорт в Россию, проходит тщательную многоступенчатую проверку, а процесс доставки турецких цитрусовых на российские рынки и в магазины занимает максимум неделю.

утреннего «зеленого» коктейля: несколько листьев свежего шпината, петрушка, огурец, корень сельдерея, свежая мята, половина очищенного апельсина, четверть лимона и четверть ананаса. Все как следует взбить в блендере и выпить непосредственно после приготовления. Такой напиток вкусен сам по себе, однако если вы хотите добавить пряные нотки к своему коктейлю, добавьте щепотку корицы, немного тертого имбиря, ложку меда, миндальное молочко, молотых орехов или сухофруктов. Также можно сбрызнуть напиток половиной банана.



САМЫЙ НУЖНЫЙ ВИТАМИН

ВСЕ МЫ ЗНАЕМ, НАСКОЛЬКО НЕОБХОДИМ ВИТАМИН С ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ПОСКОЛЬКУ ОН НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА, ВАЖНО РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С.

Витамин С – один из основных витаминов, который укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям, способствует лучшему усвоению многих элементов, витаминов и минералов, а также предотвращает поражение десен. Если в рационе питания человека содержится менее 50 мг витамина С, то даже при отсутствии ярко выраженных симптомов у него развивается цинга. Большая часть современного общества страдает от этой болезни, зачастую не придавая ей значения. Однако речь идет о здоровье всего организма, поэтому чрезвычайно важно следить за достаточным количеством витамина С в вашем ежедневном меню! Особенно легко это сделать с помощью цитрусовых, ведь это самый вкусный источник витамина С в природе. Кроме того, цитрусовые богаты клетчаткой и содержат множество полезных для человека питательных веществ.

Если вы ответите утвердительно на какой-либо вопрос из данного списка, ваша дневная потребность в витамине С увеличивается вдвое:

- Вы курите?
- Вы профессиональный спортсмен?
- Вы пользуетесь противозачаточными таблетками?
- Выявлен ли у вас недостаток желе-

за, цинка или кальция в организме?

- Перенесли ли вы в недавнем прошлом хирургическую операцию или ожог кожных поверхностей?
- Перенесли ли вы в недавнем прошлом серьезное инфекционное заболевание или отравление?

Сколько витамина С содержится в цитрусовых?

Апельсин	50 мг
Лимон	30 мг
Грейпфрут	43 мг
Мандарин	30 мг

Дневная норма употребления витамина С зависит от возраста, пола и физического состояния человека:

Дети 1–3 лет	35 мг
Дети 4–6 лет	50 мг
Дети 7–9 лет	60 мг
Дети 10–12 лет	75 мг
Девушки 13–20 лет	80 мг
Мальчики 13–15 лет	90 мг
Юноши 16–20 лет	100 мг
Мужчины от 20 лет	75 мг
Женщины от 20 лет	70 мг
Беременные женщины	100 мг
Кормящие женщины	150 мг



ФОРМУЛА: ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРИВЕДЕННОЙ ЗДЕСЬ ТАБЛИЦЕЙ, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ, СКОЛЬКО ВИТАМИНА С ВАМ НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО, И СМЕЛО ДОВЕРЯЙТЕ СВЕЖИМ И СОЧНЫМ ТУРЕЦКИМ ЦИТРУСОВЫМ.

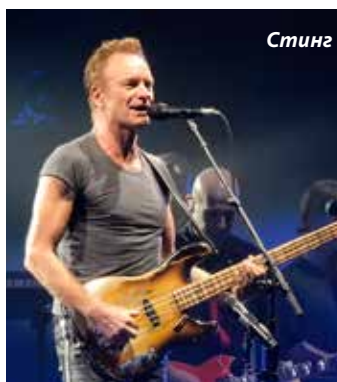
СЫРОЕДЕНИЕ С НОВА В МОДЕ

ЭТА УДИВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА НЕ ТОЛЬКО ИЗБАВЛЯЕТ ВАС ОТ НЕОБХОДИМОСТИ СТОЯТЬ У ПЛИТЫ, НО И ПОМОГАЕТ В КОРОТКИЕ СРОКИ СНИЗИТЬ ВЕС И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОДРЕЕ. СЕГОДНЯ ВО МНОГИХ СТРАНАХ МИРА СЫРОЕДЕНИЕ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ.



Натали Портман

Начиная с второй половины прошлого века набирает силу движение за здоровый образ питания. Дело в том, что рост пищевой промышленности и увеличение потребления полуфабрикатов привели к массовому росту проблем со здоровьем. Ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, рак, диабет – вот лишь некоторые примеры недугов, предотвратить которые оказалось вполне под силу человеку, питающемуся натуральной пищей. Среди лидеров программ здорового питания – сыроедение. Эта диета основана на употреблении в пищу продуктов без тепловой обработки. Система сыроедения получила широкое распространение, и сегодня многие звезды следуют ей неукоснительно. Дэми Мур, Стинг, Натали Портман, Ума Турман являются приверженцами сыроедения. Сыроеды утверждают, что организм человека генетически не приспособлен к потреблению обработанной пищи. Поэтому максимальная температура тепловой обработки продуктов составляет 47 градусов. В этих условиях овощи и фрукты сохраняют все свои полезные свойства, и организм получает гораздо больше питательных веществ, нежели при употреблении приготовленной пищи: вареной, тушеной, а тем более жареной. Также считается, что сырая пища



гораздо лучше усваивается. Цитрусовые являются важной составляющей сырой диеты, поскольку помимо витаминов содержат так необходимый организму кальций. Многие сыроеды исключают из рациона не только мясные продукты, но и молоко, и появляется необходимость



ВЫБИРАЯ ЦИТРУСОВЫЕ, ПОМНИТЕ, ЧТО КАЧЕСТВО – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ НЕ ТОЛЬКО ВКУСОВЫХ, НО И ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ФРУКТОВ. ВЫ МОЖЕТЕ СМЕЛО ДОВЕРЯТЬ СВЕЖИМ НАТУРАЛЬНЫМ ТУРЕЦКИМ ЦИТРУСОВЫМ!

в возмещении недостатка кальция в организме. А цитрусовые вполне способны восполнить этот пробел. Помимо этого цитрусовые, особенно апельсины и мандарины, богаты магнием и калием – основными элементами, необходимыми для полноценного функционирования сердечно-сосудистой системы. стакан апельсинового сока ежедневно помогает сохранить эластичность сосудов, предотвратить развитие опухолей, а также успокоить воспалительные процессы в организме. Еще один чудо-цитрусовый – грейпфрут – еще и способствует улучшению пищеварения. Что касается лимона, то его сок, добавленный в качестве приправы в салаты, супы и различные напитки, также является мощным антиоксидантом и помогает выводить токсины из организма. Сыроедение – достаточно строгий режим питания, и подходит он не всем. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с диетологом, прежде чем переходить на употребление сырых продуктов. Не забывайте, что даже не полный переход на сыроедение, а просто увеличение доли свежих овощей и фруктов в вашем ежедневном рационе поможет значительно улучшить самочувствие и благотворно скажется на работе всех систем организма. Будьте здоровы!

ЗАЩИТНИКИ КРАСОТЫ

ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ, НАСТРОЕНИЕ НА НУЛЕ, А ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ СОВСЕМ НЕ РАДУЕТ... МНОГИЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА УХУДШЕНИЯ ВНЕШНОСТИ – ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИВАНОВА

По статистике, витамин С – самый «дефицитный», его нехватку испытывают до 80% россиян. В нашем организме этот витамин не образуется, и его можно получить только с пищей, прежде всего растительной. Увы, многие едят мало овощей и фруктов. Но дефицит витамина С есть даже у тех, кто их любит, ведь в выращенных в теплицах, без солнца, овощах и фруктах витамина С не много. К тому же в процессе хранения и термической обработки он разрушается. Если в ежедневном рационе в течение примерно шести недель нет или мало витамина С, появляются признаки его дефицита. Страдают все органы, в первую очередь кожа. Многие ни с того ни с сего замечают на ней синяки. И не могут понять, где это их так угораздило? Все просто: случайно задела дверную ручку, налетели на край стола... При дефиците витамина С капилляры становятся ломкими и «схватить» синяк – проще простого. Кожа становится тонкой



и чувствительной, ранки заживают плохо, а все потому, что при дефиците витамина С нарушается синтез коллагена. Что делать? Налегать на цитрусовые! Их уникальность состоит в том, что в заключенной под толстой кожурой мякоти цитрусовых витамин С отлично сохраняется. Даже в конце зимы цитрусы сохраняют этот бесценный витамин практически без потерь. Факт: витамин С впервые выделил в середине 20-х годов XX столетия английский ученый Сильвестр Зильва из лимонного сока.

И ЭТО ВСЕ О НЕМ

Витамин С:

- 1) является мощным антиоксидантом, защищает кожу от негативного воздействия радиации;
- 2) способствует синтезу коллагена, восстанавливает коллагеновые волокна;
- 3) разглаживает морщины, улучшает цвет лица, придавая ему свежесть;
- 4) ускоряет процесс обновления клеток эпидермиса;
- 5) замедляет процессы старения: улучшает эластичность, повышает тургор кожи;
- 6) уменьшает гиперпигментацию и возрастные пятна;
- 7) оказывает противовоспалительное действие, ускоряя заживление трещин и ранок на коже;
- 8) нормализует проницаемость капилляров, укрепляя их стенки.

КОМУ ВИТАМИН С НЕОБХОДИМ В ПОВЫШЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ:

- курильщикам – всего 2 сигареты разрушают рекомендованную суточную дозу витамина С;
- любителям кофе и

алкоголя;

- пожилым людям: при старении водорастворимые витамины усваиваются хуже;
 - тем, кто часто испытывает стресс.
- Так как витамин С помогает надпочечникам в вырабатывать стрессовые гормоны, потребность организма в этом витамине повышается в десятки раз и может достигать до 1–2 г в сутки. Любители позагорать также должны быть осторожны – солнечные лучи разрушают витамин С. **NB!** Рекомендуемая ежедневная доза витамина С для взрослых составляет 45 мг.

ЛЮБОВЬ К ДВУМ АПЕЛЬСИНАМ

Чтобы получить дневную норму витамина С (150 мг), съдайте по 2 апельсина в день. Отличный вариант – активнее использовать цитрусовые в приготовлении пищи. Они хороши и в салатах, и к рыбе, и в составе маринадов для мяса. Кстати, заменив соль лимонным соком, вы станете выглядеть значительно лучше, так как избавитесь от отеков.



КСТАТИ, ЛОМТИК ЛИМОНА ИЛИ ГРЕЙПФРУТА, ЕСЛИ ИМИ РЕГУЛЯРНО ПРОТИРАТЬ КОЖУ, ОБЛАДАЮТ ВЫРАЖЕННЫМ ОСВЕЖАЮЩИМ И ОТБЕЛИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ. ПИЛИНГ С ФРУКТОВЫМИ КИСЛОТАМИ ПОМОГАЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ РАБОТУ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ, ВЫРОВНЯТЬ ЦВЕТ ЛИЦА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН.