

Всего 1/2 стакана брокколи обеспечивают наш организм 51 мг витамина С. Это составляет 57% от суточной нормы этого вещества, что на 14% больше, чем в половинке грейпфрута. Есть несколько причин, почему аскорбиновая кислота так важна для нас.

**Выработка коллагена.** Для этого организму нужно получать витамин С. Это одна из причин, почему его связывают с состоянием волос, кожи, ногтей.

**Поддержание иммунитета.** Витамин С действует как антиоксидант и защищает клетки от повреждений, отмечает Дрю Хемлер, магистр наук, дипломированный диетолог, клинический диетолог, член Ассоциации агрономов и онкологов.



Getty Images. EatingWell design

**Поддержание здоровья глаз.** С возрастом наше зрение ухудшается отчасти из-за окислительного стресса. Витамины А, С и Е связаны с предотвращением или замедлением развития возрастной макулярной дегенерации и катаракты. Всё потому,

что эти витамины обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

**Поддержание здоровья кишечника.** Ряд исследований показывает, что витамин С может способствовать росту полезных кишечных бактерий и укреплению слизистой кишечника.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***