

Для большинства людей добавки с витамином С безопасны. Однако при их передозировке можно столкнуться с неприятными последствиями.

Камни в почках. Из-за высокого уровня витамина С может увеличиться количество оксалатов в моче. Особенно опасно это для людей, которые имеют предрасположенность к образованию камней в почках или страдают заболеваниями почек.

Желудочно-кишечные расстройства. К побочным эффектам со стороны желудка относят спазмы, тошноту, диарею, метеоризм.

Перегрузка железом (гемохроматоз). Витамин С улучшает усвоение негемового железа. Это может навредить людям с гемохроматозом, то есть генетическим заболеванием, при котором организм накапливает слишком много железа.

Риск получения ложных результатов лабораторных исследований. Избыток витамина С может повлиять на анализы мочи на креатинин, показания глюкометров, а также тестов, при которых используются химические реагенты, чувствительные к окислению.



hudiemm / Getty Images

Эрозия зубной эмали. Добавки с витамином С в виде леденцов или жевательных таблеток часто содержат кислоту, что со временем может разрушать эмаль. Это может вызвать повышенную чувствительность зубов, изменение их цвета, повысить риск развития кариеса.

Потенциальные прооксидантные эффекты. Витамин С при определённых условиях может усилить окислительный стресс. Например, в высоких дозах и в присутствии свободных ионов металлов.

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