

A high-speed photograph of a lemon slice falling into water, creating a large, dynamic splash. The water droplets are frozen in time, radiating outwards from the point of impact. The lemon slice is positioned in the lower center of the frame, partially submerged. The background is a plain, light color, making the water and lemon stand out.

# WITAMINA C

*Wielokierunkowe działanie  
na nasz organizm*

**ALFA SAGITTARIUS**

[www.alfasagittarius.eu](http://www.alfasagittarius.eu)

## KWAS L-ASKORBINOWY

CAS: 50-81-7

WE: 200-066-2

Wzór chemiczny: C<sub>6</sub>H<sub>8</sub>O<sub>6</sub>

## KWAS L-ASKORBINOWY WŁAŚCIWOŚCI

Forma: proszek

Kolor: biały

Zapach: bezzapachowa

pH: około 2.1–2.6 (50 g/l H<sub>2</sub>O, 20°C)

Temp. topnienia: 190°C

Temp. wrzenia: rozkład >192°C

Temp. samozapłonu: 380°C

Temp. zapłonu: brak danych

Granice wybuchowości: brak danych

Ciśnienie pary: brak danych

Gęstość: ~1,65g/cm<sup>3</sup>

Ciężar nasypowy: około 500–900kg/m<sup>3</sup>

Rozpuszczalność:

w wodzie: 330 g/l (24°C)

w rozpuszczalnikach organicznych:

w etanolu: 20 g/l (20°C)

## WITAMINA C WPROWADZENIE

to substancja niezbędna do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Pełni ona liczne funkcje w organizmie, a jej niedobór może mieć poważne konsekwencje. Ludzie, w przeciwieństwie do większości zwierząt i roślin, nie potrafią wytworzyć jej samodzielnie. Dlatego tak ważne jest dostarczenie odpowiedniej dawki witaminy C z pożywieniem lub w postaci suplementu diety.





## WITAMINA C WPROWADZENIE

znana też pod nazwą  *kwas askorbowy, kwas askorbinowy, a także jako dodatek do żywności E300.* Jest rozpuszczalną w wodzie witaminą, która uczestniczy w licznych procesach metabolicznych ludzkiego organizmu.

## WITAMINA C W SUPLEMENTACJI

Sama witamina C w organizmie jest naturalnym przeciwutleniaczem, przyspiesza gojenie ran i spowalnia proces starzenia się skóry. Bierze również udział w syntezie kolagenu. To jednak nie wszystkie zalety tej witaminy, bo w organizmie między innymi:

- hamuje krwawienie z dziąseł oraz rozwój próchnicy,
- obniża ciśnienie i poziom złego cholesterolu,
- przeciwdziała rozwojowi miażdżycy,
- uszczelnia naczynia krwionośne,
- bierze udział w procesie syntezy kolagenu i dzięki temu zmniejsza ryzyko kontuzji, poprawia elastyczność stawów,
- jest niezbędna do wydzielania składnika budulcowego kości, jej regularne przyjmowanie przeciwdziała osteoporozie,
- jest aktywatorem licznych enzymów,
- bierze udział w syntezie części neuroprzekaźników, kortykosteroidów i w przemianach tyrozyny,
- ułatwia przyswajanie żelaza z pożywieniem,
- według niektórych doniesień witamina C podana dożylnie działa cytotoksycznie na komórki rakowe (ma właściwości przeciwnowotworowe).



## WITAMINA C DAWKOWANIE

Optymalna dawka witaminy C zależy od wieku i płci człowieka, ale również innych czynników, jak stan zdrowia i narażenie na stres.

- 90 mg dla mężczyzn,
- 75 mg dla kobiet,
- 85 mg w ciąży,
- 120 mg podczas karmienia piersią,
- dodatkowe 35 mg dla osób palących.

## WITAMINA C DODATEK DO ŻYWNOŚCI I KONSERWANT

to naturalny konserwant, który jest obecny w wielu owocach i warzywach i stanowi dość częsty dodatek do żywności o oznaczeniu E300. Dobrze rozpuszcza się w wodzie, a jego sole posiadają właściwości silnie redukujące. Znaczący to tyle, że kiedy się utleniają, usuwają tlen ze środowiska i redukują wcześniej utlenione związki. Właściwość ta w praktyce pozwala na wykorzystanie kwasu askorbinowego do ochrony warzyw i owoców przed brunatnieniem, a także do zachowania trwałości tłuszczu w produktach takich jak mąka, przetwory zbożowe i potrawy mrożone. Jeśli chodzi o mąkę to pozwala on również na polepszenie jej jakości, zapobiegając procesom utleniania glutenu. Oprócz tego dodatek kwasu askorbinowego do żywności hamuje zmiany zapachu, jakie zachodzą w napojach, konserwach czy mrożonkach.

Witamina C jest jednym z silniejszych przeciwutleniaczy – dzięki temu zapewnia trwałość produktów spożywczych i chroni przed niekorzystnymi zmianami chemicznymi.



## WITAMINA C

### INTERAKCJE Z INNYMI SUBSTANCJAMI

- przyspiesza wchłanianie żelaza;
- przyspiesza usuwanie trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych z organizmu;
- obniża skuteczność działania pochodnych fenotiazyny, które są stosowane w lekach przeciwpsychotycznych oraz przeciwuczuleniowych;
- obniża skuteczność antybiotyków aminoglikozydowych, do których należą m.in. amikacyna i gentamycyna.



## KWAS L-ASKORBINOWY

CAS: 50-81-7

WE: 200-066-2

Wzór chemiczny: C<sub>6</sub>H<sub>8</sub>O<sub>6</sub>

## KWAS L-ASKORBINOWY WŁAŚCIWOŚCI

Forma: proszek

Kolor: biały

Zapach: bezzapachowa

pH: około 2.1–2.6 (50 g/l H<sub>2</sub>O, 20°C)

Temp. topnienia: 190°C

Temp. wrzenia: rozkład >192°C

Temp. samozapłonu: 380°C

Temp. zapłonu: brak danych

Granice wybuchowości: brak danych

Ciśnienie pary: brak danych

Gęstość: ~1,65g/cm<sup>3</sup>

Ciężar nasypowy: około 500–900kg/m<sup>3</sup>

Rozpuszczalność:

w wodzie: 330 g/l (24°C)

w rozpuszczalnikach organicznych:

w etanolu: 20 g/l (20°C)



# ALFA SAGITTARIUS

Polish International Company since 1992

*ul. Kunickiego 10  
30-134 Kraków, Poland  
[www.alfasagittarius.eu](http://www.alfasagittarius.eu)*

*tel.: +48 12 636 03 14  
tel. kom: +48 501 433 465  
e-mail: [biuro@alfasagittarius.eu](mailto:biuro@alfasagittarius.eu)*