Выполняет биологические функции восстановителя и кофермента некоторых метаболических процессов, является
антиоксидантом
. Биологически активен только один из изомеров —
L-
аскорбиновая кислота, который называют
витамином
С
. В природе аскорбиновая кислота содержится во многих фруктах и овощах.

Содержится.

Наиболее богаты аскорбиновой кислотой плоды свежего шиповника (650 мг/100 г), болгарского красного перца (250 мг/100 г), чёрной смородины и облепихи (200 мг/100 г), яблоки
(содержат 165 мг/100 г), перец зелёный сладкий и петрушка (150 мг/100 г), брюссельская капуста (120 мг/100 г), укроп и черемша (колба) (100 мг/100 г), земляника садовая (60 мг/100 г),
цитрусовые
(38—60 мг/100 г), недозрелые плоды грецкого ореха, хвоя сосны и пихты

Влияние.

- Образование коллагена, серотонина из триптофана, образование катехоламинов, синтез кортикостероидов. Аскорбиновая кислота также участвует в превращении холестерина в желчные кислоты.
- Витамин С необходим для детоксикации в гепатоцитах при участии цитохрома Р450. Витамин С сам нейтрализует супероксид-анион радикал до перекиси водорода.

- Восстанавливает убихинон и витамин Е. Стимулирует синтез интерферона, следовательно, участвует в иммуномодулировании. Переводит трёхвалентное железо в двухвалентное, тем самым способствует его всасыванию.
- Тормозит гликозилирование гемоглобина, тормозит превращение глюкозы в сорбит.
- Повышает концентрацию в крови бензилпенициллина и тетрациклинов; в дозе 1 г/сут повышает биодоступность этинилэстрадиола (в том числе входящего в состав пероральных контрацептивов).
- Улучшает всасывание в кишечнике препаратов Fe (переводит трёхвалентное железо в двухвалентное); может повышать выведение железа при одновременном применении с дефероксамином.
- Снижает эффективность гепарина и непрямых антикоагулянтов.
- Ацетилсалициловая кислота, пероральные контрацептивы, свежие соки и

щелочное питьё снижают всасывание и усвоение.

- При одновременном применении с ацетилсалициловой кислотой повышается выведение с мочой аскорбиновой кислоты и снижается выведение ацетилсалициловой кислоты.
- АСК снижает абсорбцию аскорбиновой кислоты примерно на 30 %.
- Увеличивает риск развития кристаллурии при лечении салицилатами и сульфаниламидами короткого действия, замедляет выведение почками кислот, увеличивает выведение ЛС, имеющих щелочную реакцию (в том числе алкалоидов), снижает концентрацию в крови пероральных контрацептивов.
- Повышает общий клиренс этанола, который в свою очередь снижает концентрацию аскорбиновой кислоты в организме.
- ЛС хинолинового ряда, $CaCl_2$, салицилаты, ГКС при длительном применении истощают запасы аскорбиновой кислоты.
- При одновременном применении уменьшает хронотропное действие изопреналина.

- При длительном применении или применении в высоких дозах может нарушать взаимодействие дисульфирам-этанол.
- В высоких дозах повышает выведение мексилетина почками.
- Барбитураты и примидон повышают выведение аскорбиновой кислоты с мочой.
- Уменьшает терапевтическое действие антипсихотических ЛС (нейролептиков) — производных фенотиазина, канальцевую реасорбцию амфетамина и трициклических антидепрессантов.

Норма потребления.

Физиологическая потребность для взрослых — 90 мг/сутки (беременным женщинам рекомендуется употреблять на 10 мг больше, кормящим — на 30 мг). Физиологическая потребность для детей — от 30 до 90 мг/ сутки в зависимости от возраста. Верхний допустимый уровень потребления в России — 2000 мг/сутки

Побочные действие.

-