

Кудина В. А., Данилюк Ю. С.
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СРАВНИТЕЛЬНАЯ
ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНА С В ПЛОДОВООВОЩНОЙ
ПРОДУКЦИИ**

Научный руководитель канд. хим. наук, доц. Борщенская Т. И.
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Известно, что витамин С - мощный антиоксидант. Он играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, участвует в синтезе коллагена и проколлагена, обмене фолиевой кислоты и железа, а также синтезе стероидных гормонов и катехоламинов. Аскорбиновая кислота также регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Витамин С является фактором защиты организма от последствий стресса, предохраняет холестерин липопротеидов низкой плотности от окисления и, соответственно, стенки сосудов от отложения окисленных форм холестерина.

За последнее время отмечается снижение содержания витамина С в плодовоовощной продукции. Поэтому гигиеническая характеристика и сравнительная оценка содержания витамина С в овощах и фруктах в зимний период представляет несомненный интерес.

Цель:

- определение содержания витамина С в ряде плодовоовощной продукции,
- сравнительная оценка полученных результатов.

Материал и методы. Определение содержания витамина С проводилось титрованием по методу Тильманса. Полученные данные подвергнуты статистической обработке с использованием математических приемов адекватных поставленным задачам.

Результаты. В настоящей работе определено содержание витамина С в образцах свежеежатых, консервированных 100%-ных фруктовых соках, нектарах отечественных и зарубежных производителей, а также некоторых овощах. Максимальное содержание этого витамина отмечено в свежеежатых апельсиновых и грейпфрутовых соках.

Проведена сравнительная оценка полученных экспериментальных данных с литературными («Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А.Покровского, 1976г.).

Выводы:

1. Показано, что только в порции свежеежатых и натуральных 100%-ных апельсиновых и грейпфрутовых соках, содержание витамина С удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в этом витамине.
2. Отмечено снижение содержания витамина С в плодовоовощной продукции за последние годы.