## *Пять литров яблочного сока или таблетка витамина С.*

**К сожалению, осенью и зимой дети болеют ОРВИ по нескольку раз. Для укрепления защитных сил советуем давать ребенку аскорбиновую кислоту.**

**Разные ученые по-разному определяют потребность организма в витамине С. Лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг предложил принимать для предупреждения и лечения ОРВИ даже до 10 граммов аскорбиновой кислоты в сутки.**

**Безусловно, детям такого количества витамина С слишком много. Специальные исследования показывают, что в возрасте до года малышу необходимо 30-40 миллиграммов витамина С в день, а с одного года до шести лет 45-50 миллиграммов.**

**Такое количество витамина с пищей ребенок врятли сможет получить, потому что им богаты только свежие овощи и фрукты, при их хранении или переработке содержание витамина С существенно снижается. В сушеных и консервированных фруктах аскорбиновой кислоты практически нет, а во фруктовых соках - мало.**

**Суточную потребность ребенка в витамине С может обеспечить один стакан апельсинового или черносмородинового сока, а яблочного сока нужно будет выпить уже литров 5-6. Врятли это реально.**

**Решат проблему одна две таблетки витамина С.**

**Главное, принимать препарат надо не от случая к случаю, а ежедневно. Если витамина С поступит в организм и не много больше, ничего страшного: аскорбиновая кислота не накапливается, ее избыток выводится с мочой.**