

Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka **The importance of Vitamin C for human organism**

Katarzyna Zawada

Warszawski Uniwersytet Medyczny, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej,
Zakład Chemii Fizycznej, ul. Banacha 1, 02-097 Warszawa, e-mail: katarzyna.zawada@wum.edu.pl

Słowa kluczowe: witamina C, suplementacja, bioaktywność

Keywords: vitamin C, supplementation, bioactivity

Streszczenie

Celem tej pracy jest przedstawienie obecnego stanu wiedzy na temat witaminy C, jej właściwości i działania fizjologicznego. Witamina C, czyli grupa związków o biologicznej aktywności analogicznej do kwasu L(+)-askorbinowego, jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wielu różnych procesów w ludzkim organizmie. Przyczynia się do prawidłowego działania układu krążenia, immunologicznego i nerwowego, jak również utrzymania prawidłowego stanu skóry i układu ruchu, jednak mechanizmy jej działania nie są dokładnie poznane ze względu na trudności ze znalezieniem odpowiednich układów modelowych. Jej głównym źródłem są pokarmy pochodzenia roślinnego. Zapotrzebowanie na witaminę C zależy od trybu życia, wieku i stanu zdrowia, a optymalna wysokość dziennej dawki wciąż nie została jednoznacznie ustalona. Istnieją przesłanki wskazujące na pozytywny wpływ suplementacji witaminą C w przypadku chorób związanych z zaburzeniami układu immunologicznego czy chorób układu krążenia, a także możliwości stosowania witaminy C w terapii wspomagającej leczenie nowotworów czy sepsy przy podawaniu drogą dożylną.

Summary

The aim of this work is to present the current state of knowledge concerning Vitamin C, its properties and its physiological actions. Vitamin C, i.e. the group of compounds of biological activity analogical to this of L(+)-ascorbic acid, is vital for many different processes in the human body. It contributes to proper functioning of the circulatory, immune and nervous systems as well as to the maintaining of the proper condition of the skin and musculoskeletal system, but its exact mechanism of action is still unknown due to the difficulty of finding the appropriate model systems. The main sources of vitamin C are foods of plant origin. The dietary requirements for vitamin C depend on lifestyle, age and health, and the optimum daily dose has still not been unequivocally established. There are indications that there is a positive effect of vitamin C supplementation in case of diseases associated with disorders of the immune system or cardiovascular diseases, also that there is the possibility of the use of vitamin C as adjunctive treatment for cancer or sepsis when administered intravenously.