

6. Не рассчитывайте на витамин С для профилактики простуды

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. ежедневный приём витамина С практически не помогает вам реже простужаться. Если начать принимать его уже после начала простуды, эффект тоже бывает не всегда. Ежедневный приём может сократить одну простуду примерно на 8%, то есть на полдня плохого самочувствия. Стоит ли это 300–500 юаней в год — посчитайте сами. Марафонцы и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение: при приёме витамина С среди них может простужаться вдвое меньше людей.

Затраты

Исходная версия. одна шипучая таблетка стоит примерно от 1 до 2 юаней, за год — от 300 до 700 юаней.

Цена в России (ориентир)

витамин С в шипучих таблетках: пример: Витамин С Хемофарм, 1000 мг, 20 шипучих таблеток стоит от 230 до 504 ₽. Цена упаковки одного конкретного препарата вместо неопределённой цены за штуку; дозировка не является советом принимать препарат. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Cochrane объединил данные 29 контролируемых испытаний с участием 11306 человек. У обычных людей ежедневный приём витамина С практически не уменьшает число простуд. Для доли заболевших простудой RR составляет 0.97 (RR — это отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё

одинаково). 95% CI 0.94–1.00 — это доверительный диапазон. Об испытаниях, в которых приём начинали только после начала простуды, в оригинале сказано: «Последовательного эффекта не выявлено»: в одних испытаниях эффект был, в других — нет. В том же обзоре длительный ежедневный приём сокращал время плохого самочувствия при простуде примерно на 8% (у взрослых, 95% CI 3%–12%), у детей — на 14% (7%–21%). Марафонцы, лыжники и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение. В 5 испытаниях с участием 598 человек заболевших простудой было примерно вдвое меньше. Для частоты возникновения простуды RR составляет 0.48 (95% CI 0.35–0.64). Это кажется выгодным, потому что витамин С дешёвый, кисло-сладкий напиток приятно пить, а утверждение «витамин С предотвращает простуду» распространяется уже полвека

Примечания

Исходная версия. Спорно: в том же обзоре ежедневный приём действительно сокращал время плохого самочувствия при простуде. У взрослых — примерно на 8% (3%–12%), у детей — на 14% (7%–21%). В пересчёте на одну простуду это примерно на полдня болезни меньше. Марафонцы, лыжники и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение. В 5 испытаниях с участием 598 человек заболевших простудой было примерно вдвое меньше (RR 0.48, 0.35–0.64). Подавляющее большинство людей не относится к этим двум категориям

Источники

Исходная версия — источники

1. Hemilä H, Chalker E (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4

Россия — источники цен

1. uteka.ru — витамин С в шипучих таблетках: 230 ₽. Проверено 06.10.2026.
uteka.ru/product/vitamin-c-10743
2. Цены в России: apteka.magnit.ru — витамин С в шипучих таблетках: 504 ₽. Проверено 06.10.2026. apteka.magnit.ru/product/7000001550-vitamin_s_tabletki_shipuchie_10...