magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 11. 2017 | Redakce

Král vitamínů – vitamín C. V malých dávkách, zato častěji

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kral-vitaminu---vitamin-C.-V-malych-davkach,-zato-casteji__s10012x10703.html

Vitamín C je pro lidské tělo tak důležitý, že se naskýtá otázka, proč nás příroda neobdařila schopností tuto látku si vytvářet, nebo alespoň uchovávat... Je zapotřebí ho tělu dodávat pravidelně v průběhu dne, nejlépe v menších dávkách 4 krát denně. Tělo dokáže najednou zpracovat jen malou část, zbytek vyloučí.

Vitamíny jsou látky pro náš život naprosto nezbytné. Patří k základním složkám lidské stravy a slouží k bezproblémovému fungování organizmu. Za krále všech vitamínů se považuje vitamín C. Má mnohostranné účinky, vědci jsou dokonce přesvědčeni, že je ani všechny ještě neznají.

Co dokáže?

Tady jsou nejdůležitější vlastnosti tohoto vitamínu:

- Je silným antioxidantem, chrání nás před ničivými účinky volných radikálů, čímž působí jako elixír mládí a zajišťuje dlouhověkost.
- Známý je pro své protizánětlivé účinky. Hojně se využívá ke zvýšení obranyschopnosti organizmu. Poráží bakterie a viry, chrání před nachlazením.
- **Stimuluje mozek, dokáže urychlit hojení ran**.
- Pročišťuje tělo, odstraňuje z něj těžké kovy, postará se o to, abychom co nejlépe využili železo obsažené v potravinách.
- Je **prevencí proti infarktům, ateroskleróze a mozkové mrtvici**. Díky němu zůstávají naše cévní stěny pružné, podílí se na stavbě červených krvinek i nervových spojení. Bez něj nemůže v buňkách probíhat okysličování, ani zneškodňování cholesterolu v krvi.
- Podporuje vývoj kostí, zubů a chrupavek. Při jeho nedostatku se tvoří zubní kaz.
- **Pomáhá v redukci váhy** tím, že se postará o rychlejší a účinnější spalování tuků.
- **Zabraňuje tvorbě karcinogenních látek**, považuje se dokonce za účinný prostředek proti rakovině.

Kde ho najdeme

Snad každý ví, že vitamín C **je hojně obsažený v zelenině a ovoci**. Do potravin se tento vitamín jako aditivum přidává pod názvem **kyselina askorbová s označením E 300**.

Jeho velkou zásobárnou jsou z **ovoce citron, pomeranč, grapefruit, rakytník, jahody a černý rybíz**, ze **zeleniny pak papriky, zelená petržel, květák** a u nás dnes velmi opomíjená černá ředkev. Ta má obsah vitamínu C dokonce vyšší, než zmíněný citron. Hojně je zastoupen také v šípku. Ale pozor! Vařením se zničí!

Ke ztrátě vitamínu C rovněž dochází skladováním a úpravou ovoce a zeleniny. Výjimkou je červená řepa, v níž se jeho obsah dokonce zvyšuje (i po několikaměsíčním skladování).

Vitamín C bychom měli přijímat několikrát za den, protože naše tělo ho dokáže ukládat pouze nepatrné množství. Zbytek ledvinami vyloučí. Doporučená denní dávka je 60 (někdy i 75) mg. Při viróze a nachlazení je možné zvýšit jeho hladinu vhodnými doplňky stravy.

Copyright © 2025