magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 27. 1. 2020 | Tomáš Lebeda

V období chřipek je vitamin C nezbytný. Lepší je ten z ovoce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/V-obdobi-chripek-je-vitamin-C-nezbytny.-Lepsi-je-ten-z-ovoce__s10012x19571.html

Jen co nás začne škrábat v krku, v nose ucítíme známé pálení předcházející rýmě, obvykle sázíme na vitamin C. Někdo si běží koupit citrón do čaje a pomeranče, jiný skákne do nejbližší lékárny pro tablety, kapsle či šumivou formu. A obvykle požádá o výrobek s označením forte, tedy silnější. Musí být přeci účinnější.



Pro správné fungování organismu je vitamín C nezbytný, v těle se podílí na řadě biologických pochodů.

> „V období chřipek se ho snažíme přijímat více, protože víme, že dokáže stimulovat buňky podílející se na posílení, možná lépe na

harmonizaci, imunitního systému. Vitamín C totiž dokáže imunitní systém také v případě potřeby tlumit, aby nedocházelo k poškození buněk. V organismu má i mnoho jiných úkolů, spolupodílí se na správné funkci řady enzymů, na tvorbě kostí a tkání, má vliv na nervový systém," vyjmenovává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Pokud mluvíme o virózách a bakteriálních infekcích, které jsou v zimním období často původci rýmy a kašle, nesmí se zapomenout, že je důležitý i v průběhu samotné léčby. **Ochraňuje buňky imunitního systému proti volným radikálům**, které se v průběhu zánětu tvoří.

Kolik „céčka" potřebujeme



Doporučené denní množství se podle Státního zdravotního ústavu pohybuje pro dospělého mezi **60 a 100 miligramy**.

Pro těhotné se uvádí 110 mg a kojící ženy by měly mít denní příjem ještě o 40 mg větší.

Více „céčka“ potřebují kuřáci, bývá uváděno, že jejich organismus dokáže využít jen kolem 60 procent přijatého vitamínu. Vyšší nároky má tělo i **v případě užívaní léků, například antibiotik, antikoncepce, kortikoidů, i léků na spaní**. Tady je vhodné obrátit se o radu na ošetřujícího lékaře.

- Chroupat dostatek zeleniny je třeba i během smogových dnů, kdy je znečištěné ovzduší.

Jak ho dostat do těla

> „Pokud konzumujeme pestrou stravu, **není potřeba užívat tablety vitamínu C**. Organismus z potravy získá dostatečné množství nejen tohoto vitamínu, ale i celého spektra jiných vitamínů. Stejně jako minerálních látek a dalších ochranných látek," uvádí Zuzana Douchová.

Zůstaneme-li v zimním období, tak pro představu, ve 100 gramech bílého zelí je průměrně 39 miligramů vitamínu C. Ve stejném množství brokolice to je 114, kapusty 70, cibule 43, brambor 40, paprice 150, pomerančích 51, jablkách 9, šetrně sušených šípcích až 747.

> „Jak je vidět, při doporučeném **přijmu 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce na den**, hravě potřebné množství vitamínu C získáme. Zapomínat by se však nemělo, že se ničí zpracováním a tepelnou úpravou. Popisuje se, že jeho množství během ní klesne až o 56 procent. I tak by při správně složeném jídelníčku neměl být s jeho doplňováním problém," popisuje Zuzana Douchová.

Neotráví nás



Jestliže si chceme dopřát a užíváme **vyšší dávky vitamínu C, neotrávíme se**. Pouze zbytečně vyhazujeme peníze.

Jde o vitamín rozpustný ve vodě a proto ho tělo snadno vyloučí. Dlouhodobé užívání vysokých dávek však může zapříčinit vznik ledvinových kamenů.

Tabletka, nebo zelí

Neublížíte si, když si začnete brát vitamín C z lékárny, pokud potomek přijde ze školy s virózou, nebo kolem vás v práci všichni smrkají a kašlou.

„Vždy však upřednostňujte přírodní zdroje, tedy ovoce a zeleninu.

> Obsahují spektrum dalších ochranných látek, rostlinná barviva, enzymy a další. Dokážou posílit účinky vitamínu C až o 50 procent," konstatuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Na druhou stranu opačně mohou působit látky přidávané do vitamínových preparátů. Lékárníci obvykle radí užívat **„jednodruhové" vitamíny**, protože v podobě multivitamínových preparátů se použité suroviny mohou vzájemně ovlivňovat, a tak zabraňovat ve vstřebávání. Nebo je vhodné alespoň tyto výrobky střídat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz