



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 7. 1. 2014 | beda

Posilte se vitaminem C

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Posilte-se-vitaminem-C_s10012x8092.html

Vitamín C se podílí na ochraně organismu před poškozením volnými radikály, podporuje celkovou obranyschopnost organismu stimulací imunitního systému.



Vitamíny jsou látky pro náš život naprosto nezbytné. Patří k základním složkám

lidské stravy a slouží k bezproblémovému fungování organismu. 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 organismu. 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

Vitamin C se nachází skoro ve všech živých organismech, **nejvíce ho obsahuje čerstvá zelenina a ovoce**. Mnoho potravinových výrobků je také vitamínem C obohacováno.



"Pokud se vitamin C použije jako antioxidant, například do masných výrobků, musí být jeho přítomnost vyznačena jako E 300 nebo slovním označením antioxidant: kyselina askorbová," vysvětluje profesorka Dostálová. Pokud se ale použije za účelem zvýšení obsahu vitamínu C v potravíně, neoznačuje se jako E.

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. Nevhodným způsobem úpravy se ale ničí.

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 pro dospívající ve věku 15-18 let i pro dospělé ve všech věkových kategoriích je 100 mg. Pro těhotné a kojící ženy je to o něco více - 110 až 150 mg za den.**
- Doporučené denní množství 100 mg vitamínu C obsahuje **70 g zelené papriky, 200 g bílého zelí, 140 g kiwi nebo 200 g pomeranče.**

Nedostatek vitamínu C

Existují dva druhy nedostatku vitamínů - avitaminóza a hypovitaminóza. **Avitaminóza** znamená totální nedostatek daného vitamínu. **Hypovitaminóza** je častější a jedná se o částečný nedostatek nějakého vitamínu.

Avitaminóza je v dnešní době vzácná. Může se vyskytnout u jedinců, kteří nepřijímají ani minimální dávku vitamínu C, která činí 8-10 mg na den. V důsledku nedostatku vitamínu C se můžeme setkat i s hypovitaminózou. K ní dochází při nedostatku vitamínu C v potravě nebo při zvýšených potřebách organismu. Patří mezi ně například **období růstu, extrémní tělesná zátěž, stres, infekční onemocnění, kouření a podobně.** Mezi klinické příznaky hypovitaminózy patří **únava, anémie, náchylnost k infekcím, záněty, krvácení dásní, hematomy a zhoršené hojení ran.**

Předávkování vitamínem C je extrémně vzácné. Při denních dávkách 2-3 g se projevuje u většiny lidí především průjmami.

Zdroj: FAJFROVÁ, J. - PAVLÍK, V.: Vitaminy, jejich funkce a využití. Dostupné z <http://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2013/02/09.pdf>

Copyright © 2024

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