Vitamínová abeceda 24. 3. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín C – v rakytníku ho najdete 9× více než v pomerančích

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-C---v-rakytniku-ho-najdete-9x-vice-nez-v-pomerancich__s20147x20530.html

Vitamín C je klíčový nejen pro dostatečnou imunitu, ale také pro hojení ran, ochranu před oxidačním stresem a vstřebávání železa. Vhodný jídelníček ho zajistí dostatek. Jsou ale lidé, kteří ho potřebují více než ostatní. Patříte mezi ně?

Vitamín C neboli kyselina askorbová (nebo také askorbát) je ve vodě rozpustná látka. Zatímco některá zvířata si dokáží vitamín C syntetizovat, člověk a další primáti, ale také například morčata, hmyz a někteří ptáci a ryby jsou odkázáni na jeho příjem z jídelníčku. Důvodem je chybějící klíčový enzym

gulonolaktonoxidáza, který je pro biosyntézu vitamínu C nezbytný.

Na co je dobrý vitamín C?

Vzhledem k tomu, že vitamín C je klíčovou látkou pro fungování organizmu, jeho účinky jsou velmi široké a podpora imunity je jen jedním z mnoha. Mezi nejlépe zdokumentované patří níže uvedené.

- **Ochrana před oxidačním stresem** - Vitamín C má vysoké antioxidační účinky a dokáže tak odstraňovat a neutralizovat volné radikály a chránit naše tělo před oxidačním stresem.
- **Hojení ran a zdraví pokožky** - Vitamín C hraje důležitou roli při hojení ran, obnově a regeneraci tkání a při syntéze kolagenu. I proto je důležitou součástí anti-aging medicíny.
- **Imunita nade vše** - Vitamín C urychluje imunitní reakci organizmu a jeho nedostatek naopak může vést ke snížené imunitní odpovědi.
- **Vstřebávání železa** - Vitamín C napomáhá vstřebávání železa a jeho rozpouštění. Nedostatek železa přitom může vést k bledosti, zvýšené únavě až chudokrevnosti.
- **Zmírnění únavy a vyčerpání** - Ze studií vyplývá, že vitamín C působí nejen na únavu, ale i na její doprovodné příznaky jako jsou poruchy spánku, ztráta koncentrace a deprese.

- **Zlepšení kognitivních funkcí** - Vitamín C se podílí na produkci některých neurotransmiterů, tedy přenašečů vzruchu v nervových drahách.

Zkoumán je také vliv vysokých dávek vitamínu C v souvislosti s léčbou rakoviny vzhledem k tomu, že nádorové buňky jsou citlivé na oxidační účinky látky. V této oblasti je ale nutné ještě doplnění kontrolovaných klinických studií, které by tyto účinky potvrdily.

V čem je nejvíce vitamínu C? Zapomeňte na pomeranče

I když patří vitamín C k nejstabilnějším vitamínům, vařením, manipulací a skladováním se jeho obsah v ovoci a zelenině snižuje. Vitamín C je často spojován s citrusy. Ve skutečnosti je například **ve 100 g pomerančů obsaženo 50 mg vitamínu C**, zatímco **v černém rybízu více než 3× tolik (177 mg) a v rakytníku dokonce 9× více (450 mg)**. Skvělými zdroji jsou také **paprika (120 mg), brokolice (115 mg) a kapusta (105 mg)**. Vitamín C najdete i v šípcích, jahodách, petrželi, křenu nebo kopřivách.

V případě doplňků stravy patří k nejlépe vstřebatelným formám tak zvaný lipozomální vitamín C.

Jakou dávku vitamínu C potřebujete?

Obecně je možné říci, že potřeba vitamínu C je velmi individuální a závisí na mnoha okolnostech. Doporučení uvádí, že **ženy by měly denně přijmout 95**

mg vitamínu C a muži 110 mg. U žen pak doporučená denní hodnota stoupá v souvislosti těhotenstvím a kojením, vyšší příjem vitamínu C je vhodný při rekonvalescenci, nachlazení, při vleklých a chronických chorobách i šoku a zvýšeném stresu. Na dostatečný příjem vitamínu C by měli dbát diabetici, kuřáci i lidé pijící pravidelně alkohol.

Nedostatek vitamínu C je historicky velmi dobře známý, a to pod pojmem **kurděje**. Kurděje se projevují slabostí, únavou, malátností, červenými oteklými dásněmi, ale také modřinami, krácením a náchylností k infekcím a zlomeninám.

- Nedostatek vitamínu C může být dále důvodem pomalejšího hojení ran a vliv má také na nedostatečnou imunitu.
- I když deficitu vitamínu C je možné předcházet konzumací jedné až dvou porcí citrusových plodů a dalšího ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C, nedostatek vitamínu C není výjimkou ani ve vyspělých zemích.

Vitamín C je dalším z těch, které jsou pro naše tělo nezbytné a je třeba je **doplňovat jídelníčkem s dostatkem ovoce a zeleniny**. Nechte se inspirovat naším článkem Pravidlo pěti – zelenina a ovoce 5× denně. Jak je vybírat? a naučte se plnit doporučení odborníků každý den.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://www.mdpi.com/2076-3921/11/8/1605
https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-021-02656-3
https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2022/02/10.pdf
https://www.solen.cz/incpdfs/inf-990001-2000_10_002.pdf
https://www.nzip.cz/clanek/1129-vitaminy-pokryti-denni-potreby
https://www.fzv.cz/vitaminy/

brokolice černý rybíz citrusy kapusta ovoce oxidační stres paprika podpora imunity rakytník únava vitamín C vitaminy a minerály na podporu imunity vitamíny rozpustné ve vodě zdroje vitamínu C zelenina železo

---

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