

Vitamín C



Proč je dobrý vitamín C?

Životně důležitou **potřebu vitamínu C znali již staří mořeplavci**, kteří při svých dlouhých plavbách po vlnách moří a oceánů podléhali bez čerstvé zeleniny a ovoce kurdějím, nemoci vyvolané jeho nedostatkem. **V našem organismu se neukládá, proto by měl být součástí naší každodenní stravy.**

Seznam zásluh céčka, které představuje 80 % celé naší potřeby vitamínů, je pořádně dlouhý. **Vitamín C, známý také pod jménem kyselina askorbová, nás především chrání před astmatem, bronchitidou, záněty, srdeční arytmií, anginou pectoris, mužskou neplodností či některými vrozenými poruchami přenášenými muži.** Velmi významná je skutečnost, že byl **prokázán jeho protirakovinový účinek**. Je významným činitelem při boji s ucpanými cévami a nemocemi kardiovaskulárního systému. Jako antioxidant **chrání lidské buňky a DNA před poškozením tzv. volnými kyslíkovými radikály**, které se nachází mj. v cigaretovém kouři, výfukových plynech, postřících používaných v zemědělství a průmyslových exhalátech, smogu.

A to není zdaleka všechno. Vitamín C **aktivizuje buněčný metabolismus, chrání před infekcemi, podporuje tvorbu červených krvinek, zpevňování cévních stěn**. Pomáhá uvolnit a využít energii z potravy, **snižuje hladinu cholesterolu v krvi**, znamená ochranu proti karcinogenním látkám. Zvyšuje a obnovuje fyzickou výkonnost. Při zátěži se zvyšuje jeho spotřeba, proto by **sportovci před výkonem měli zvýšit jeho příjem** (spolu s dalšími antioxidanty). Podporuje správnou funkci obranných mechanismů. **Urychluje hojení ran, podporuje obnovu vazivové tkáně, napomáhá udržovat dobrý stav zubů a dásní**, účastní se tvorby kostí, kolagenu a chrupavky a syntézy nadledvinových hormonů. Vitamín C zvyšuje

pevnost pokožky, činí ji odolnější proti škodlivinám z ovzduší a oddaluje či zmírňuje tvorbu vrásek. Podobně jako vitamín A a E a další antioxidanty **předchází vzniku očních chorob spojených se stárnutím**. Pozitivně působí na mozkové funkce. Pomáhá tělu vyrovnat se s následky stresu. Zajímavá je skutečnost, že **při silných záporných emocích, třeba když se hodně rozčílíme nebo nás někdo pořádně rozpláče, dokážeme spálit až 3 000 miligramů vitamínu C.**

V čem je obsažen?

Vitamín C obsahují zejména **šípky** různých druhů a odrůd růží, **rakytníkřešetlákový, zelenina (petrželová nať, rajčata, mladá pšenice, brokolice, paprika, křen, pažitka, růžičková kapusta, zelí, kysané zelí, hlávkový salát), ovoce(kiwi, jahody, maliny, ostružiny, citrusové plody jako grepy, pomeranče, citróny, jeřáb obecný, rybíz, některé druhy jablek, např. Ontáριο).**

Denní potřeba vitamínu C

Minimální denní potřeba vitamínu C se pohybuje od 30 do 100 mg při nemoci se však toto množství podstatně zvyšuje. Je třeba mít na paměti, že **vitamín C se rozkládá teplotou**. Při tepelné úpravě zeleniny se ho může ztratit 50, ale i 100 %, stejně tak při styku s některými kovy, dlouhým máčením ve vodě i vlivem světla. Vitamín C se rovněž rychle okysličuje, to znamená, že se z potravin ztrácí při sklizni, skladování, dopravě a prodeji. Proto platí důležitá zásada – **čím čerstvější ovoce či zelenina, tím víc vitamínu C obsahuje!**

Existují však látky, které mohou účinnost vitamínu C zvyšovat. Přítomnost ostatních antioxidantů, jako je vitamín E a beta-karoten, pomáhá vitamínu C při jeho ochranné funkci. Rovněž další vitamíny, jako jsou vitamíny B komplexu (zejména B6, B12, kyselina listová a pantotenová) a také např. bioflavonoidy, mají podpůrný vliv.

Vitamín C v tabletách

Pokud na vás jde nějaká viróza, můžete vitamín C doplňovat v tabletách. **V COOPu pro vás máme speciální řadu Naše zdraví**, kde tento vitamín samozřejmě nesmí chybět.

