



VITAMIN C

VITAMIN ROZPUSTNÝ VE VODĚ



ČLOVĚK A TAKÉ NAPŘÍKLAD MORČE SI NA ROZDÍL OD VĚŠINY ŽIVOČICHŮ NEDOVEDE VITAMIN C VE SVĚM TĚLE VYTVÁŘET A JE ODKÁZÁN NA JEHO PŘÍJEM STRAVOU.

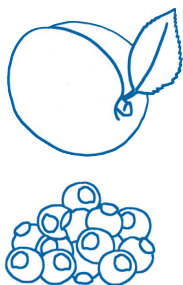
→ PŘÍKLAD VITAMINU C NA 1 DEN



KOLIK STAČÍ? ←

DENNĚ 5 PORCÍ
ZELENINY NEBO OVOCE
VELIKOSTI NAŠÍ PĚSTI/HRSTI
TÍM BEZPEČNĚ SPLNÍME DOPORUČENOU DENNÍ
DÁVKU – 100 MG VITAMINU C

→ UKÁZKA PORCE PĚST A HRST



● VITAMIN C NEMUSÍ BÝT KYSELÝ

- Věděli jste, že jedna velká
- červená paprika obsahuje přibližně stejné
- množství vitamínu C jako 3 menší
- pomeranče či 6 citrónů?
- Bohatý na vitamin C je také černý rybíz,
- kiwi, jahody, ale i brokolice,
- květák a kedlubna.



POZOR

VITAMIN C SE MŮŽE VELICE JEDNODUŠE Z POTRAVIN ZTRÁCET. VADÍ MU VYSOKÁ TEPLOTA A NIČÍ SE KONTAKTEM S KYSLÍKEM. DBEJTE Tedy TĚCHTO JEDNODUCHÝCH ZÁSAD.

TO SE POČÍTÁ – KAŽDÝ DEN ALEPŇ 5!

Z hlediska vitamínu C by nám denně mohlo stačit sníst půl papriky nebo větší pomeranč či jednu kedlubnu. Ale zelenina a ovoce jsou pro nás důležité také proto, že obsahují vlákninu, minerální látky (draslík, hořčík, vápník) a další bioaktivní látky, které jsou významné v prevenci řady nemocí. Zelenina či ovoce by tudíž měla být součástí každého jídla. Předávkování vitamínem C nehrozí, nadbytek se vyloučí močí.

PROČ POTŘEBUJEME VITAMIN C

- Pomáhá naší **IMUNITĚ** a tím nás chrání před infekcí
 - Patří mezi antioxidanty, což znamená, že **CHRÁNÍ BUNKY NAŠEHO TĚLA** a snižuje riziko vzniku rakoviny či jiného onemocnění
- Ovlivňuje naši **PSYCHICKOU POHODU** a pomáhá nám překonat **ÚNAVU A VYČERPÁNÍ**
- Ovlivňuje tvorbu kolagenu, který se pak v těle stará o strukturu a **PRUŽNOST CÉV, KOSTÍ, CHRUPAVEK, ZUBŮ, DÁSNÍ** ale i **KŮŽE**, a proto bývá označován také jako vitamin proti stárnutí
- Přispívá k tomu, že naše tělo dobře využívá živiny přijaté stravou a přemění je na energii
- Je důležitý pro **REGENERACI** po velké fyzické námaze při práci či při sportovním výkonu
 - Zvyšuje **VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA**

• Autorky: Košťálová A., Mužiková L.

© Státní zdravotní ústav

Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZČR 2020.

1. vydání, Praha 2020

1. Vitamínu C je nejvíce **POD SLUPKOU**, pokud je to možné zeleninu a ovoce neloupejte, ale důkladně omývejte.
2. **VZDUŠNÝ KYSLÍK VITAMIN C NIČÍ**, proto ovoce a zeleninu krájejte na co největší kousky a jezte co nejdříve po nakrájení. V salátu, který stál dlouho na vzduchu, příliš mnoho vitamínu C nezůstane.
3. Zeleninu a ovoce tepelně upravujte **ŠETRNE** – nejlépe v páře a rychle.
4. Při tepelné úpravě zeleninu a ovoce míchejte co nejméně a vařte pod pokličkou, i tak omezíte přístup kyslíku.
5. Preferujte nákup **SEZÓNŇÍCH DRUHŮ** původem z ČR sklizených v době své **PLNĚ ZRALOSTI**.

Potřeba vitamínu C je zvýšená při těžké fyzické zátěži, při dlouhodobém psychickém stresu.

Zvýšená potřeba vitamínu C je u starších lidí, u dětí v období růstu, v těhotenství, ale také u kuřáků.