



VITAMIN C

VITAMIN ROZPUSTNÝ VE VODĚ

ČLOVĚK A TAKÉ NAPŘÍKLAD MORČE SI NA ROZDÍL
OD VĚTŠINY 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 vitamín C je také černý rybíz, kiwi, jahody, ale i brokolice, květák a kedlubna.





TO SE POČÍTÁ – KAŽDÝ DEN ALESPŇ 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 VITAMÍN C

- Pomáhá naší **IMUNITĚ** a tím nás chrání před infekcí
 - Patří mezi antioxidanty, což znamená, že **CHRÁNÍ BUNĚKY 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 MŽČR 2020.
1. vydání, Praha 2020

POZOR

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

1. Vitamín C je nejvíce **POD SLUPKOU**, pokud je to možné zeleninu a ovoce neloupejte, ale důkladně omývejte.
2. **VZDUŠNÝ KYSLÍK VITAMÍN 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 vitamín C nezůstane.
3. Zeleninu a ovoce tepelně upravujte **ŠETRNĚ** – 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 **SEZÓNŇICH 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.