



VITAMIN C

VITAMIN ROZPUSTNÝ VE VODĚ



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

→ PŘÍKLAD
VITAMINU C NA 1 DEN



→ UKÁZKA
PORCE PĚST A HRST



← KOLIK STAČÍ?

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

● VITAMIN C NEMUSÍ BÝT KYSELÝ

- Věděli jste, že jedna velká
- červená paprika obsahuje přibližně stejné
- množství vitaminu 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 vitaminu 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 vitaminem 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 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**

● Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZČR 2019.

Autorky: Košťálová A., Mužíková L.

1. Vitaminu 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 vitaminu 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 **SEZÓNŇÍCH DRUHŮ** původem z ČR sklizených v době své **PLNÉ ZRALOSTI**.

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

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