Dopřávejte Vitamín C vašemu tělu pravidelně!

*Vitamín C je nekorunovaným králem vitamínů! Abyste však využili jeho plný potenciál, musíte ho konzumovat pravidelně a ve správném množství. Potom dokáže přispět např. k redukci cholesterolu či ke snížení krevního tlaku. Působí preventivně proti vzniku vrásek a křečových žil. Navíc sehrává důležitou roli při regulaci normálního tělesného růstu. Pojďme se tedy na tento vitamín podívat více z blízka.*

Vitamin C nebo také kyselina askorbová je spolehlivý zabiják virů, což je obecně známo. Jedná se ale také o **silný antioxidant**, **který ničí tělu nebezpečné volné radikály**. Podporuje **tvorbu bílých krvinek, vývoj zubů, chrupavek i kostí**. Urychluje **hojení zranění** a popálenin. Navíc příznivě působí na krevní tlak a hladinu cholesterolu. V neposlední řadě **brání vzniku srdečně-cévních onemocnění.**

**Jaká je ideální denní dávka vitamínu C?**

Lékaři doporučují, aby ženy přijali denně **80 mg** tohoto vitamínu. Muži nutně potřebují zhruba o **10 mg** více. Pokud vykonáváte těžkou práci, dopřejte si dalších **10 mg** „céčka“ denně „na přilepšenou“.

Mnoho účinných multivitamínů, jako například VITAMINERAL, obsahuje mnohem vyšší dávky „céčka“. Díky tomu vám spolehlivěji udrží pevné zdraví, nebo popřípadě zkrátí délku trvání nemoci (např. chřipky či nachlazení). Mnoho studií navíc prokázalo, že lidé, kteří užívají denně nejméně **700 mg** vitamínu C ve formě potravinových doplňků, mají až o **25 %** nižší riziko srdečních onemocnění. Vysoké dávky „céčka“ mají ještě mnoho dalších pozitivních účinků pro váš organismus, včetně snížení hladiny cholesterolu. Proto řaa kvalitních multivitamínů obsahuje větší množství vitamínu C, než je minimální doporučována hodnota od lékařů. Jelikož „céčko“ patří mezi vitamíny rozpustné ve vodě, nehrozí vám předávkování.

**Při silné únavě, nachlazení, případně počínající viróze** činní potřebná dávka **500 až 1000 mg** vitamínu C denně – tedy tolik, kolik zdravý organismus přijme za téměř celý týden! Také kuřáci by měli zvýšit svůj příjem vitamínů C na **115 mg** denně.

Ne vždy však máme možnosti nebo chuť konzumovat potřebné porce zeleniny nebo ovoce. Proto může být ideálním řešením mít u sebe zdroj „céčka“, který můžete aplikovat kdykoli a dodat tak tělu potřebnou denní dávku v podobě např. potravinového doplňku. (Ve vyspělých zemích lidé přijmou až 50 % celkového množství vitamínu C ve formě doplňků stravy). Pokud si dopřáváte spousty citrusů, abyste posílili imunitu, děláte dobře! Existuje však řada dalších potravin, které vás lépe „nadopují“ vitamínem C. Možná rostou také přímo na vaší zahradě. Ideální cestou je pak konzumace jídla bohatého na obsah vitamínu C *společně* s užíváním multivitamínu z přírodních surovin, jako je například VITAMINERAL.

***„Jelikož se Vitamín C v těle neuchovává, jeho přísun je třeba pravidelně doplňovat!”***

**Kde najdu nejvíce přírodního vitamínu C?**

Sestavili jsme pro vás seznam **nejlepších přírodních zdrojů** „céčka“. Uváděné množství vychází na 100 gramů dané potraviny.

* **Šípky** - 200 až 500 mg
* **Černý rybíz** – 50 až 400 mg
* **Červená paprika** - 190 mg
* **Petržel** – 130 mg
* **Zelená paprika** – 120 mg
* **Růžičková kapusta** – 115 mg
* **Chilli paprička** – 110 mg
* **Kiwi** – 100 mg
* **Brokolice** – 100 mg
* **Květák** – 75 mg (snese i tepelnou úpravu)
* **Jahody** – 60 až 70 mg
* **Papája** – 60 mg
* **Zelí** – 49 mg (obsahuje „céčko“ v takové formě, která snese tepelnou úpravu)

Nezapomeňte, že dlouhodobé skladování způsobí v potravinách pokles vitamínu C. Výjimkou je červená řepa, v níž se obsah vitamínu C časem naopak zvyšuje.

**Jak se projeví nedostatek vitamínu C?**

Důležitost vitamínu C lidstvo odhalilo již před 250 lety, kdy jeho akutní nedostatek způsoboval námořníkům kurděje.

Možné projevy nedostatku vitamínu C u dospělých jedinců:

* ztráta pružnosti cév
* podkožní krvácení
* modřiny a otoky po lehkých úrazech
* vypadávání vlasů a zubů
* bolesti kloubů

U dětí se deficit vitamínu C může projevit těmito příznaky:

* neklidné chování
* chudokrevnost
* poruchy kostnatění (stav podobný křivici)

**Dopřejte si „céčko“ pravidelně!**

Mnoho odborníků, včetně renomovaného kardiologa Thomase Levyho, doporučuje polykat „céčko“ jako potravinový doplněk. Běžnou stravou totiž nemáte mnoho šancí, obzvláště v dnešní uspěchané době, získat jeho správné množství. Ovšem jedině pravidelné dávky vitamínu C vám zajistí účinnou prevenci před nachlazením a dalšími neblahými vlivy na váš organismus. Pravidelný přísun céčka znamená bezesporu pozitivní krok pro vaše zdraví a psychickou pohodu.