

10-krát o vitamíne



Vitamín C patrí medzi významné antioxidanty a mal by byť súčasťou každého zdravého organizmu. Telo si ho nevie vytvoriť samé, preto by sme mu ho mali pravidelne dodávať zvonka, a to najmä prostredníctvom stravy a prípadne aj výživových doplnkov.

1 HISTÓRIA „CÉČKA“

Z minulosti sú známe prípady, keď námorníci či strokotanci po niekoľkomesačnej absencii rastlinnej potravy zomierali na celkový zlý stav organizmu, ktorý bol spojený s veľkou únavou, krvácaním ďasien, vypadávaním zubov, mäknutím kostí a spomalenou tvorbou červených krviniek. Oni o tom síce nevedeli, ale trpeli akútnym nedostatkom vitamínu C. „Múdrejší“ bol kapitán James Cook, ktorý každému námorníkovi dával denne vypiť citrónovú šťavu. No trvalo ďalších 200 rokov, kým sa podarilo vitamín C izolovať. Najskôr tak urobil vedec Bezssanoff, keď získal „céčko“ ako neznámu látku z kapusty a neskôr v roku

1928 slávny biochemik Albert Szent Gyorgii z papriky. Za svoj významný objav dostal v roku 1937 aj Nobelovu cenu.

2 JEHO VÝZNAM PRE TELO

Vitamín C je pre organizmus veľmi dôležitý. Prispieva k normálnej funkcii imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, pomáha znižovať únavu a vyčerpanosť a urýchľuje hojenie rán. Zohráva rozhodujúcu úlohu pri obnove a liečbe ďasien, krvných ciev, kostí a zubov. Prispieva aj k správnej funkcii psychiky a činnosti nervovej sústavy, k normálnej tvorbe kolagénu a zvyšuje vstrebávanie železa.

3 PRE MLADÚ A PRUŽNÚ POKOŽKU

Keďže vitamín C podporuje tvorbu kolagénu, je potrebný aj pre pokožku a pleť. Má silné antioxidantné účinky, ktorými bojuje proti voľným radikálom a starnutiu. Pomáha zmiernovať hyperpigmentáciu a zosvetľovať pigmentové škvrny, redukuje vrásky a pomáha odstraňovať zápalové procesy v pokožke. Vďaka nemu si pleť a pokožka zachováva mladosť a sviežosť. Obsahujú ho už aj mnohé kozmetické produkty.

4 DÔLEŽITÝ AJ V TEHOTENSTVE

Vitamín C je jedným z dôležitých vitamínov, na ktoré by nemala zabúdať žiadna budúca mamička. Podľa výskumu, ktorý bol uverejnený v časopise The American Journal of Clinical Nutrition, skupina výskumníkov vedená profesorom Jansom Lykkesfeldtom dokázala, že výrazný nedostatok vitamínu C u tehotných žien môže ohroziť vývoj mozgu ich bábätka. Vedci to dokázali na tehotných morčatách a ich potomstve, ktoré keď vystavili deficitu vitamínu C, mali až o 30 percent menej neurónov v oblasti hipokampu (časť mozgu, ktorá sa spája s pamäťou a priestorovou orientáciou) a výrazne horšiu priestorovú pamäť ako morčatá, ktoré netrpeli nedostatkom „céčka“. Morčatá boli vybrané preto, že rovnako ako ľudia neprodukujú vitamín C a musia si ho dodávať z potravy.

5 ODPORÚČANÁ DENNÁ DÁVKA CÉČKA

Odporúčaná denná dávka pre dospelých je približne 100mg. Zvýšenú spotrebu vitamínu C, a teda vyšší denný príjem, potrebujú napríklad fajčiari, ťažšie fyzicky a psychicky pracujúci ľudia, ale aj tehotné a dojčiacie ženy. Dopĺňať vitamín C si však musia aj chorí ľudia, napríklad tí, čo trpia na akútne infekčné ochorenia, ale aj pacienti so syndrómom vyhorienia, únavou, reumou, artrózou, osteoporózou, cukrovkou, Alzheimerovou chorobou, onkologickí pacienti či pacienti po operáciách, ktorí potrebujú vitamín C v oveľa vyšších dávkach.

6 ZÁPÁL ĎASIEN, BOĽAVÉ KLBY A INÉ

Chýbajúce „céčko“ v organizme sa skôr či neskôr prejaví na celkovom zdravotnom stave. Nedostatok vitamínu C sa môže prejavíť zápalom ďasien, vyšším rizikom vzniku infekcií a ich pomalším liečením, únavou, depresívnymi sklonmi, spomaleným metabolizmom, bolesťami kĺbov či častým krvácaním z nosa. Vidieť to však možno aj navonok, a to na pokožke, ktorá je suchá a šupinatá alebo na vysušených vlasoch s rozštiepenými končekmi.

7 PREDÁVKOVANIE NEHZOÍ

Platí pravidlo, že množstvo vitamínu C, ktoré nie je extrémne vyššie ako odporúčaná denná dávka, organizmus prirodzene sám vylúči močom. Prícom telo je schopné vstrebávať jednorazovo len obmedzené množstvo vitamínu C, zvyšok nevie využiť a vylúči ho. Zároveň platí, že čím väčšiu jednorazovú dávku „céčka“ telo dostane, tým menej je schopné z neho zužitkovať. Preto sú napríklad vhodnejšie doplnky výživy, ktoré svojím mechanizmom zabezpečujú postupné uvoľňovanie vitamínu C.

NOVINKA - LIPOZOMÁLNA TECHNOLOGIA

Lipozomálna technológia je použitá v prípravku LIPO-C-ASKOR od spoločnosti inPHARM. Okrem vitamínu C v ňom nájdete aj výťažok zo šípok a bioflavonoidy z citrusových plodov. Obsiahnutý lipozomálny vitamín C je výborne zužitkovaný a vďaka novej technológii vie zabezpečiť niekoľkonásobne vyššie vstrebávanie vitamínu C do krvi a jeho postupnú a cieleňú distribúciu do buniek (12 h), než je tomu pri bežne dostupných prípravkoch vitamínu C. Tak je zaistená jeho vysoká hladina v tele po dlhšiu dobu a vďaka tomuto účinnému vstrebávaniu je zároveň šetrný aj k tráviacemu traktu. Všetky zložky výživového doplnku LIPO-C-ASKOR sú výlučne z geneticky neupravených surovín a prírodné farbivo je získané z výťažku z paradajok (lykopen). Na výber je kapsulová alebo tekutá forma. Viac na www.inpharm.sk.



8 ZDROJE VITAMÍNU C

Prírodným zdrojom vitamínu C pre organizmus by mala byť vyvážená strava. Tá však v mnohých prípadoch ani zďaleka nepokrýva odporúčané množstvo, preto je vhodné dopĺňať céčko aj výživovými prípravkami. Najmä v obdobiach fyzickej a psychickej záťaže alebo počas zimného obdobia, ktoré je charakteristické zvýšenou chorobnosťou s respiračnými problémami. Vitamín C nájdete nielen v citrusových plodoch, ale aj v paradajkách, paprike, brokolici, ružičkovom keli, jahodách, v kivi, šípkach, čiernych ríbezliach alebo aj v papáji.

9 LIPOZOMÁLNA TECHNOLOGIA

Ak zvažujete výber výživového doplnku s obsahom vitamínu C, skúste novinku. Ide o lipozomálnu technológiu, ktorá umožňuje obklopiť molekuly vitamínu C vrstvou prírodných fosfolipidov (tukov), z ktorých sú tvorené aj bunkové steny. Počas trávenia v žalúdku poskytuje táto fosfolipidová vrstva vitamínu C ochranný kryt. V tenkom čreve zabezpečuje jeho takmer 100% vstrebávanie cez črevnú stenu do krvi a následne jeho postupné uvoľňovanie a lepší prienik do buniek. Lipozomálna technológia, na rozdiel od bežnej, vo vode rozpustnej formy vitamínu C, dokáže zabezpečiť v krvi niekoľkonásobne vyššiu hladinu vitamínu C potrebnú na využitie všetkých fyziologických a antioxidantných účinkov.

10 CITRÓN - NAJZNÁMEJŠÍ ZDROJ VITAMÍNU C

Prijemnú chuť a liečivé vlastnosti citrónov poznali Ázijčania už v 10. storočí. K nám sa dnes dovážajú najmä z Talianska, Španielska a Grécka. Citrón okrem vitamínu C obsahuje aj účinné flavonoidy, ktoré spolu vytvárajú uzdravujúcu kombináciu pre naše telo. Využiť ich však môžete aj v domácnosti. Rozkrojený kúsok citróna namočte do soli a odstránite tak nečistoty z kuchynskej dosky. Citrón môžete použiť aj ako osviežovač vzduchu, stačí dať pár kvapiek éterického oleja získaného z citrónovej kôry do vody. Citrónový šťavu môžete pridať aj do prania, bielizeň vybieli a prevonia.

