

C-vitamin

Reménykedve várjuk a tavaszt, de ez azt is jelenti, hogy közeledik a „tavaszi fáradtság”, amit elsősorban az elégtelen C-vitamin bevitellel magyaráznak.

A C-vitamin az egyik legfontosabb antioxidánsunk. A vírus fertőzés óta jobban ügyelünk a bevitelére, mivel a D-vitamin mellett ezt is ajánlják az immunrendszer erősítésére. A C-vitamin pótlásáról naponta kell gondoskodnunk, mert szervezetünk nem képes előállítani, és raktározni is csak rövid ideig tudja.

Elsősorban ugyan úgy ismert, mint a különböző fertőzések megelőzésére és az immunrendszer erősítésére alkalmas vitamin, de hatékony a különböző vérzések esetén, létfontosságú a porcfelszín, a csont- és a fogfejlődéshez is, elősegíti a vas felszívódását a bélrendszerből.

Bizonyos állapotokban a szokásosnál több C-vitaminra lehet szükség

- az aktív és passzív dohányzás (dohányzókkal egy légtérben élő) esetén
- az őszi-téli megfázásos időszakban a szervezet védekező rendszerének erősítésére
- betegségek utáni lábadozás időtartamára
- terhesség, szoptatás, stressz, fáradékonyság esetén
- csökkent felszívódás (gyomorfekély, vastagbélgyulladás) következményeként

Vagyis majd mindenkinek van rá oka, hogy miért fogyasszon a minimális 80-90 mg-nál többet.

Természetes forrásai széles körben ismertek – friss csipkebogyó 400 mg, citrusfélék 40-50 mg, kivi 71 mg, fekete ribiszke 160 mg, zöldpaprika 120 mg, brokkoli 110 mg, friss zöldségek, főzelékek 10-70 mg – legtöbbször mégsem fogyasztunk elegendő mennyiséget belőle, mert ételkészítés (pl. főzés) során a nyersanyagok a C-vitamin tartalmuk nagy részét elvesztik.

Sajnos a C-vitamin nagyon érzékeny. Hő, fény és oxigén hatására is lebomlik, így tél végére az ősztől tárolt zöldségekben, gyümölcsökben is csökken a C-vitamin tartalom. Tapasztalatok szerint a mélyhűtött zöldségek vitamintartalma kevésbé csökken, mint a hosszan tároltaké. Ezért használjunk friss (csak néhány napig tárolt), vagy mélyhűtött zöldségeket. Amit lehet, fogyasszuk nyersen – gyümölcsöket, salátafélék, kínai kel, savanyú káposzta –, vagy kíméletesen „ress”-re párolva, gőzben főzve. A C-vitamin tartalom megőrzése érdekében kerülni kell a hosszú áztatást, főzést, a főzővíz elöntését, a fémedények (vas, réz) használatát és az ételek ismételt felmelegítését.