

Hogyan előzzük meg a tavaszi fáradtságot?

A tavasz sokak számára egyenlő a tavaszi fáradtsággal. De miért is van ez? Bár sokat lehet arról olvasni, hogy a kevés téli napfény is hozzájárul a fáradtsághoz, levertséghez, azonban a kevés C-vitamin bevitel is hasonló tüneteket okozhat.

Fontos tudni, hogy a tavasz kezdetén régen kevésbé volt friss áru a boltokban, az ősszel betárolt zöldségekben és gyümölcsökben pedig a tárolási idő növekedésével csökken a C-vitamintartalom. Ezért is alakulhatott ki a csökkent C-vitamin bevitel.

Miért fontos a C-vitamin?

A vitamin elsősorban a friss zöldségekben, főzelékfélékben, és gyümölcsökben van. Ez az egyik legfontosabb antioxidánsunk. A vírus fertőzés óta persze sokkal jobban ügyelünk a bevitelére, mivel a D-vitamin mellett ez is ajánlott az immunrendszer erősítésére. A C-vitamin pótlásáról – mivel vízben oldódó vitamin - naponta kell gondoskodnunk, mert szervezetünk nem képes előállítani, és raktározni is csak rövid ideig tudja.

A C-vitaminról azt is érdemes tudni, hogy nem csak a különböző fertőzések megelőzésére és az immunrendszer erősítésére alkalmas, hanem hatékony a különböző vérzések esetén, létfontosságú a porcfelszín, a csont-, és a fogfejlődéshez, valamint elősegíti a vas felszívódását is a bélrendszerből.

Mi az ajánlott mennyiség?

Naponta minimum 80-90 mg C-vitamin elfogyasztására van szükség. Viszont, bizonyos állapotokban megnövekszik a szervezet C-vitamin igénye:

- 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.

Ezért majd mindenkinek ajánlott, hogy ne csak a napi minimális mennyiséget fogyassza el.

Mik a természetes forrásai?

Az alábbiakban listáztuk őket:

- friss csipkebogyó 400 mg,
- fekete ribiszke 160 mg,
- zöldpaprika 120 mg,
- brokkoli 110 mg,
- kivi 71 mg,
- citrusfélék 40-50 mg,
- friss zöldségek, főzelékek 10-70 mg.

A legtöbben mégsem fogyasztunk elegendő mennyiséget belőle, mert a nyersanyagok már ételkészítéskor is (pl. főzés) elvesztik C-vitamin tartalmuk nagy részét.

Mit lehet még tudni róla?

A C-vitamin a legérzékenyebb vitamin az összes közül.

- Hő, fény, oxigén hatására is lebomlik, ez az oka, hogy a tárolt zöldségekben, gyümölcsökben csökken a C-vitamintartalom. A tapasztalatok alapján a mélyhűtött zöldségek vitamin tartalma kevésbé csökken, mint a hosszan tároltaké, ezért használjunk friss (csak néhány napig tárolt), vagy mélyhűtött zöldségeket.
- Amit lehet, fogyasszuk nyersen – gyümölcsöket, salátaféléket, kínai kelt, savanyú káposztát -, vagy kíméletesen „ress”-re párolva, gőzben főzve.
- A vitamintartalom megőrzése érdekében kerülni kell a hosszú áztatást, főzést, a főzővíz elöntését, a fémedények (vas, réz) használatát, és az ételek ismételt felmelegítését.