

Przypominam, mamy okres jesienno-zimowy, a więc zwiększoną podatność na przeziębienia. Pamiętajmy o profilaktyce przeziębień.

Witamina C jako ochrona nie tylko przed przeziębieniem

Okres jesienno-zimowy to gwałtowne zmiany temperatury, uczucie chłodu i wilgoci, a także osłabienie organizmu, które wpływa na większą zachorowalność. Wtedy sięgamy m.in. po witaminę C. Lepiej jednak zażywać ją dużo wcześniej przed sezonem chorobowym. To najlepsza profilaktyka.

Czy znamy właściwości witaminy C? Czy wiemy jaki jest jej wpływ na nasz organizm? Czy potrafimy wskazać produkty, które zawierają jej najwięcej?

Witamina C jest potrzebna m. in. do produkcji kolagenu – białka, które tworzy pod nabłonkiem dodatkową warstwę utrudniającą przedostanie się wirusów do organizmu. Jest też niezbędna do produkcji limfocytów, które niszczą zainfekowane komórki.

Od ich sprawności zależy, jak szybko nasz organizm upora się z infekcją. Stymulując tworzenie się przeciwciał i inne mechanizmy obronne, znacząco poprawia działanie układu odpornościowego.

Witamina C jak cudowne zdrowie

W organizmie pełni też szereg innych funkcji, np. ochronę w przypadku przeziębienia, dzięki współdziałaniu w biosyntezie kolagenu przyspiesza proces gojenia się ran i zrastania kości, uczestniczy w metabolizmie tłuszczów, cholesterolu i kwasów żółciowych, a także w regeneracji witaminy E, ułatwia przyswajanie żelaza i bierze udział w wytwarzaniu krwinek czerwonych. Witamina C jako silny reduktor przeciwdziała procesowi utleniania wywołanemu przez wolne rodniki, a także ma właściwości bakteriostatyczne, a nawet bakteriobójcze w stosunku do niektórych drobnoustrojów chorobotwórczych. Ponadto witamina ta uczestniczy w dojrzewaniu neuronów i powstawaniu melaniny (substancja otaczająca aksony komórek), a także bierze udział w przekazywaniu sygnałów przez układ nerwowy za pośrednictwem neuroprzekazników.

Witamina C chroni przed nowotworami jelita grubego, gdyż zapobiega tworzeniu się nitrozoamin, które wykazują właściwości kancerogenne. W badaniach epidemiologicznych wykazano, że regularne spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C zmniejsza ryzyko powstania nowotworów, zwłaszcza raka żołądka i przełyku.

Ponadto odgrywa ważną rolę w zapobieganiu uszkodzeniom mózgu przez wolne rodniki, dzięki czemu wspomaga leczenie lub zmniejsza objawy chorób neurologicznych: choroby Alzheimera, schizofrenii, stwardnienia rozsianego, choroby Parkinsona.

Jej nadmiar jest wydalany wraz z moczem, dlatego ciężko ją przedawkować. Jednak osoby mające skłonność do kamieni nerkowych nie powinny spożywać z dietą ani zażywać z suplementami diety więcej niż 1000 mg witaminy C na dobę.

Witamina C to składnik o właściwościach odmładzających. Jako przeciwutleniacz hamuje działanie szkodliwych wolnych rodników, czyli głównych winowajców starzenia się skóry. Poza tym witamina C wspomaga produkcję kolagenu odpowiedzialnego za jędrność i elastyczność skóry.

Niedobory witaminy

Wczesne objawy niedoboru witaminy C to zmęczenie, obniżona odporność, zły nastrój. W przypadku dłużej trwającego niedoboru może wystąpić szkorbut, kruchość naczyń krwionośnych, krwotoki, a także uszkodzenia tkanki łącznej z powodu nieprawidłowego formowania kolagenu. Długotrwałe niedobory witaminy C wiążą się też z nerwowością i niestabilnością emocjonalną.

Witamina C a przeziębienie

Przeziębienie to inaczej wirusowe zapalenie dróg oddechowych. Najczęściej pojawia się ból gardła, katar i stan podgorączkowy. Choroba zazwyczaj atakuje w czasie chłodu i wilgoci, czyli w początkach sezonu jesienno-zimowego. Sprzyjają jej gwałtowne zmiany temperatury i osłabienie organizmu.

Niestety, wiele osób przypomina sobie o ochronie przed przeziębieniem dopiero, gdy zaczynają chorować. Wtedy sięgają m.in. po witaminę C. Najlepiej zażywać ją jednak przed sezonem chorobowym. To najlepsza profilaktyka.

Należy pamiętać, że powinno się ją przyjmować przed posiłkiem. Substancja ta rozpuszcza się w wodzie, a nie w tłuszczach. Nie trzeba obawiać się nadmiaru tej witaminy. Jeśli tak się zdarzy, nadmiar zostanie wydalony z moczem. Działanie witaminy C powinno być wspomagane obecnością witaminy E. Niestety, witamina C łatwo ulega zniszczeniu, jest narażona na działanie wysokiej temperatury.

Produkty bogate w witaminę C

Wbrew utartemu przekonaniu, to wcale nie cytryna zawiera najwięcej witaminy C. W 100 g tego owocu kryje się jej ok. 50 mg. Dla porównania w 100 g czarnych porzeczek jest aż ok. 180 mg witaminy C! Także nektar z tych owoców jest bardzo dobrym źródłem witaminy C. Natomiast 100 g truskawek zawiera średnio 66 mg witaminy C. Chociaż zimą sezon na te owoce się skończył, także mrożone dostarczą nam dużo witaminy C – 100 g mrożonych czarnych porzeczek ma jej ok. 164 mg, a 100 g mrożonych truskawek – ok. 60 mg. Oprócz jedzenia świeżych i mrożonych owoców pijmy też powstałe z nich soki, np. szklanka pasteryzowanego soku pomarańczowego zabezpieczy dzienne zapotrzebowanie na witaminę C aż w 50-60%.

Bogactwo witaminy C kryje się też w warzywach. Na przykład natka pietruszki zawiera niemal 180 mg witaminy C w 100 g. Niewiele ustępuje jej czerwona papryka, która ma jej przeciętnie aż 144 mg w 100 g. Warto jeść także brukselkę (ok. 94 mg witaminy C w 100 g), brokuły (ok. 83 mg), kalafiory (ok. 70 mg), a także inne warzywa kapustne (np. w 100 g białej kapusty jest ponad 50 mg witaminy C). Sięgajmy także po soki warzywne i warzywno-owocowe z udziałem wspomnianych produktów.

