**VITAMÍN C - KYSELINA ASKORBOVÁ**

Jedná se o nejznámější a také vůbec nejužívanější vitamín. Jeho popularita mezi doplňky stravy jednoznačně vede. Ve složení nejrůznějších dopňků stravy či potravin ho můžete najít také pod názvem **kyselina askorbová**. Tento název je odvozen od jeho schopnosti **předcházet kurdějím** neboli **skorbutu**. Co všechno nám dává tento **král vitamínů**? Jaké jsou hlavní účinky vitamínu C ? A můžeme se jím předávkovat?

| **Nejdůležitější význam vitaminu C** |
| --- |
| antioxidant |
| nervový systém |
| imunita |
| vstřebávání železa |
| syntéza a tvorba kolagenu |

**Vitamín C** je jeden z **nejsilnějších antioxidantů**. Ty se pyšní účinným bojem **proti oxidačnímu stresu** a **škodlivým volným radikálům**, které urychlují stárnutí a mohou způsobit [nádorové onemocnění](https://www.prozeny.cz/clanek/casne-symptomy-rakoviny-ktere-byste-nemeli-ignorovat-71940). Podle některých studií může vitamín C díky svému antioxidačnímu působení dokonce **ochraňovat před určitými druhy nádorových onemocnění** Jedná se o vitamín **ve vodě rozpustný**, nejvíce tak působí uvnitř buněk, kde je nejvíce vody. Jeho správná hladina **udržuje v pořádku nervový systém**, chrání nás před vyčerpáním, únavou, stresem. Podílí se na tvorbě stresového hormonu adrenalinu a noradrenalinu.

Vitamin C je důležitý pro správnou [**funkci imunitního systému**](https://www.prozeny.cz/tag/imunita-32314), posiluje totiž **tvorbu bílých krvinek**, které jsou pro fungování **obranyschopnosti těla** zásadní. **Chrání organismus před bakteriemi a viry** čili před [**nachlazením**](https://www.prozeny.cz/clanek/jak-se-rychle-uzdravit-z-nachlazeni-6-tipu-ktere-zabiraji-61034), [**chřipkou**](https://www.prozeny.cz/clanek/jak-se-pozna-chripka-61338), **[covidem](https://www.novinky.cz/clanek/koronavirus-covid-v-cesku-prodelaly-uz-ctyri-miliony-lidi-40405303%22%20%5Ct%20%22_blank)** či jinými virózami a také zvyšuje **odolnost těla vůči střídání tepla a zimy.** Ovšem pozor – „céčko“ nefunguje proti nachlazení jako takovému, resp. **vyšší dávky vitamínu C vás před nachlazením neochrání**. **Dokáže ale zmírnit projevy a může také mírně zkrátit dobu trvání těchto onemocnění**. Proto je během této doby vhodné zařadit nejen přirozené zdroje vitamínu C, ale také jeho suplementaci(dopňky).

Je dobré vědět, že také **podporuje vstřebatelnost železa**, což je podstatné **při léčení** různých stavů **chudokrevnosti**. **Proto pokud potřebujete doplnit železo, přidejte do své stravy také vitamín C**. A v případě, že si dáte pokrm bohatý na zdroje železa (červené maso, vnitřnosti nebo luštěniny), dejte si společně s ním také potravinu s vyšším obsahem vitamínu C, ideálně čerstvou zeleninu nebo ovoce.

V organismu se podílí na tvorbě a ochraně orgánů a tkání, jako jsou kosti, kůže, chrupavky a cévy. **Jedná o velmi důležitou látku při tvorbě kolagenu**. Vitamín C také **podporuje hojení ran**, **omezuje krvácení z dásní a funguje jako prevence před vznikem šedého zákalu**. Rovněž **snižuje množství riskantního LDL cholesterolu** a triglyceridů v krvi.

Vitamín C se podílí na **snížení vysokého krevního tlaku**, tím se můžete s velkou pravděpodobností vyhnout cévní mozkové příhodě a zlepšit si srdečně-cévní zdraví, což je dnes tak důležité, protože mnoho lidí trpí kardiovaskulárními chorobami. Patří mezi významné přírodní látky **na ředění krve**( působí **proti srážení krve**).

V čem najdeme **vyšší zásoby vitamínu C** ?

I když si mnoho lidí stále myslí, že nejvíce je ho v citrusech, není to pravda. Úplně **nejvíc je ho v**[**acerole neboli brazilské třešni**](https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-prirodni-podoba-vitaminu-c-ktery-v-tele-zustava-i-pusobi-dele-40302429). Mezi **další zdroje s vysokým obsahem patří šípky, rakytník a černý rybíz,** následují další druhy ovoce a zelenina – **zejména paprika, petrželová nať a pažitka, brokolice, růžičková kapusta a květák.** **Vitamín C ale najdete v podstatě v každém ovoci a zelenině**. Z živočišných produktů jsou to **játra a ledviny**, v menším množství ryby.

**Základem je přijímat vitamin C ze stravy !!**

Platí, že obsah vitaminu C v různých potravinách se může extrémně lišit - na základě čerstvosti, skladování, původu. Proto například **ve sterilovaných výrobcích mnoho vitamínu C nezůstane**.

Platí to i pro kysané zelí považované za významný zdroj vitaminu C. Když si ale zelí sami doma naložíte, můžete počítat s tím, že v něm bude jen o něco méně vitaminu C než v bramborách.

Právě **brambory jsou v našich krajích nezanedbatelným zdrojem této důležité látky**.

**Vitamin C**  je citlivý na teplo-jeho obsah se snižuje tepelnou úpravou. Šetrnější úpravou vůči vitamínu C je pak mražení nebo vaření v páře.

**Pro vyšší doplnění je tedy nejlepší zeleninu a ovoce konzumovat v co nejčerstvějším stavu**.

| **Kde je nejvíce vitaminu C** | **přibližné množství (mg) ve 100 gramech** |
| --- | --- |
| acerola | 1600  |
| šípek | 200 |
| rakytník | 200 |
| černý rybíz | 200 |
| petrželová nať | 170 |
| paprika | 100 |
| brokolice | 90 |
| jahody | 70 |
| pomeranč | 50 |
|  |  |
| mrkev | 35 |
| rajčata | 25 |
| brambory | 20 |
| játra | 30 |
| čerstvé zelí | 45 |
| kysané zelí | 15 |

**Denní potřeba „céčka“ Jako maximální doporučená denní dávka bývá uvedena výše až 1000 mg**, ovšem nic by se nemělo stát ani při vyšším příjmu, tělo totiž **přebytečné dávky vitamínu vyloučí**. **Odborníci doporučují denně přijmout kolem 250 mg vitamínu C**. Takové doporučení je však relativní. **Vyšší potřebu mají zejména kuřáci, lidé ve stresu a lidé, u nichž probíhá infekčních onemocnění.** **Razantně vyšší dávky** by také měli přijímat lidé užívající přemíru léků, antikoncepci, dále pak také lidé žijící ve městech nebo **ti, co konzumují často alkohol. Větší množství se doporučuje také diabetikům, sportovcům, dětem, těhotným či kojícím ženám.**

Jak se projevuje nedostatek? **Pokud svému tělu dlouhodobě odpíráte dostatek vitamínu C, můžete to pocítit v podobě únavy, svalové slabosti, bolesti kloubů a svalů, také můžete trpět více na krvácející dásně a častější infekční onemocnění.** **Extrémní nedostatek (avitaminóza) způsobuje již zmíněnou nemoc kurděje, která se projevuje chudokrevností, krvácivostí, vypadáváním zubů, otoky kloubů a dásní, křehkostí kostí, častými infekcemi, oslabováním svalstva a žaludečními vředy.** V našich podmínkách již ale tento stav příliš nehrozí.

**Existují rizika nadbytku vitamínu C? Vzhledem k tomu, že je vitamín C rozpustný ve vodě, tělo si ho neukládá a přebytky vylučuje. Je tedy obecně považováno za bezpečné užívat i vyšší dávky**, a to i cestou suplementace. Výjimečně se ale mohou objevit určité nežádoucí účinky při opravdu extrémních dávkách. Může to být nevolnost až zvracení, bušení srdce, bolesti hlavy a křeče. Jednorázově tělo dokáže vstřebat zhruba do 250 mg, vyšší dávky je dobré rozložit do více dalších denních dávek. V případě vysoké suplementace (např. **nad 2000 mg denně) hrozí tvorba ledvinových kamenů a podráždění žaludku.**

TIP: Mezi nejvíce biologicky dostupnou formu vitamínu C patří liposomální vitamín C. Vstřebatelnost je oproti obyčejné kyselině askorbové mnohonásovně vyšší a převyšuje 90 %.

Najdou se však i experti, kteří doporučují užívat extrémně vysoké dávky vitamínu C. Hlavním propagátorem super dávek byl dvojnásobný držitel Nobelovy ceny Linus Pauling, jenž patřil mezi významné americké biochemiky. Mimo jiné se proslavil také doporučením užívat velké dávky vitamínu C k terapii nejrůznějších zdravotních potíží od nachlazení až po nádorová onemocnění. On sám údajně denně běžně užíval 12 000 mg vitamínu C. Ovšem nic se nemá přehánět a každý extrém může být pro tělo škodlivý. Není tedy nutné následovat onoho vědce, ale řídit se rozumem a denně přijímat dostatečné množství tohoto vitamínu a to ideálně prostřednictvím stravy.

 Milan Haminger, BiGy Brno 2021