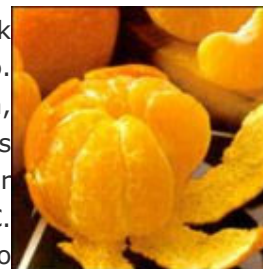


Vitamin C - askorbinska kislina

Kako prepoznamo pomanjkanje vitamina C?

- dlesni so vnete in krvavijo;
- o vsakem udarcu ali pritisku se pod povrhnjico pojavijo hematomi;
- mišice postanejo boleče brez razloga;
- zobje se razkrivajo, dlesen se krči oz. potiska nazaj.

Za razliko od živali, ki same sintetizirajo vitamin C, pa je človek odvisen od vitamina, ki ga dobi s hrano. Vsebnost vitamina C v hrani je različna, največ pa je v zelenih listih, v rumenih in rdečih sadežih. Pri sadju je pomembna osončenost, čas obiranja in pa način dozorevanja. Tudi način kuhanja ter konzerviranja odloča o vsebnosti vitamina C. Ker je vodotopen, se ga večina izluži v vodo, v kateri se kuha, zato bi bilo z vitaminskega stališča priporočljiveje popiti to vodo, kot pa pojesti hrano, ki se je v njej kuhala. Pasterizacija, še bolj pa sterilizacija nevarno znižata raven vitamina C v mleku, zato je pri prehranjevanju dojenčkov od 2. Meseca starosti dalje nujno dodajanje svežega sadnega soka.



Največ C vitamina vsebujejo torej sveža živila.

Živilo	Količina	Vitamin C
Ribez črni	200 g	1200 mg
Paradižnik	200 g	400 mg
Ohrovt brstični kuhan	200 g	400 mg
Pomaranče	1 srednja	375 mg
Regrat	125 g	315 mg
Motovilec	100 g	200 mg
Mandarine	2 srednji	200 mg
Limona	1 srednja	275 mg
Riba losos	125 g	125 mg
Špinača	200 g	200 mg
Zelje belo zeleno	200 g	250 mg

Razen teh zgoraj navedenih C vitamin vsebujejo še naslednja živila: acerola, peteršilj, rdeči ribez, borovnica, kreša, stročji fižol, kislica, hren, por, kostanj, listi zelene, zelje in grenivka.

Športniki potrebujejo na dan tudi do 2 g C vitamina. Če ga ne zaužijete dovolj s hrano, si lahko kupite tablete 500 mg vitamina C v lekarni. Vzamite ga takoj po glavnem obroku. Če jeste L-carnitin potem s to tableto vzamite še C vitamin in B6.