Vitamín C (kyselina askorbová)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:08*

Definícia

Vitamín C (kyselina askorbová) je potrebný na tvorbu kolagénu (bielkoviny nevyhnutnej pre zdravé zuby, kosti, ďasná, chrupavky a kožu), posilňuje imunitný systém a napomáha hojeniu rán a krvotvorbe, ďalej je nevyhnutný pre funkciu neurotransmiterov-napríklad noradrenalín a sérotonín. Dôležitý ako antioxidant v organizme. Pomáha pri absorpcii železa z potravy. Zdroje tohto vitamínu sú ovocie a zelenina, najmä citrusové plody, jahody, kivi, paprika, čierne ríbezle a zemiaky
Nedostatok sa prejavuje únavou, stratou chuti do jedla, bolesťami kĺbov, zápalmi ďasien, šupinatosťou kože, pomalým hojením rán, zvýšenou vnímavosťou na infekcie. Závažný nedostatok môže vyvolať duševné poruchy a vnútorné krvácanie, vedúce k málokrvnosti.
Nadbytok vitamínu sa bezpečne vylúči močom. Veľmi vysoké dávky však môžu u citlivých ľudí vyvolávať tvorbu obličkových kameňov, spôsobiť bolesti hlavy a privodiť poruchy spánku. Nemajú sa podávať ťarchavým ženám.
Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 60-100 mg (vrátane tehotných žien), pre deti staršie ako 3 roky: 35-45 mg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-c-kyselina-askorbov%C3%A1