



Vitamin C

Vitamin C ili L-askorbinska kiselina je kristalna, bela supstanca dobro rastvorna u vodi. Rastvor je kiseo. Vitamin C je nestabilan, lako se oksiduje a na povišenim temperaturama se raspada. To znači da će do razlaganja ovog vitamina doći i dužim stajanjem namirnica (bogatih ovim vitaminom) na običnoj temperaturi.

Vitamin C ili L-askorbinska kiselina nije limunska kiselina!

Najbogatiji izvori vitamina C su: šipak, južno(citrus) voće, višnja, crna ribizla, lisnato povrće, kupus, krompir, paprika i zeleno povrće.

Čovek ne može da sintetiše vitamin C i zato mora da ga unosi hranom.

Uloga

Vitamin C ima mnogostruku ulogu u organizmu:

- u apsorpciji korisnih sastojaka hrane (jona kalcijuma, jona gvožđa, folne kiseline...),
- stvaranju kolagena,
- sintezi i produkciji steroidnih hormona
- za jačanje imuniteta,
- kao antioksidans...

Dnevne potrebe

Preporučene doze za muškarce i žene je 60 mg dnevno.

Cigarete uništavaju vitamin C u organizmu, zbog čega je pušačima potrebno i do 200 mg vitamina C na dan.

Hipovitaminoza

U uslovima normalne ishrane ne dolazi do nedostatka C vitamina. Ako se u organizam dnevno unosi voće i povrće zadovoljiće se oko 90 % potreba za ovim vitaminom. Nedostatak vitamina C u organizmu obično nastaje nakon dugih zimskih meseci.

Hipovitaminoza je delimičan nedostatak vitamina C koji se manifestuje gubitkom apetita, umorom, nervozom, bolovima u mišićima i zglobovima, gubitkom telesne težine, suvom kožom i čestim prehladama...

Avitaminoza dovodi do bolesti nazvane skorbut (potpuni nedostatak vitamina C). Početni simptomi ove bolesti su krvarenje desni i ispadanje zuba, a duža avitaminoza često ima smrtni ishod.



Utvrđeno je da 100g jabuka sadrži 10 mg vitamina C. Ako je prosečna masa jedne jabuke 150 g koliko pojenih jabuka dnevno zadovoljava potrebe organizama vitaminom C kod

A- žena i muškaraca _____ B-pušača _____ ?

