Ważna i potrzebna w organizmie – witamina C

data aktualizacji: 2022.10.24

Witamina C (kwas askorbinowy) pełni w organizmie niezwykle ważną rolę. Bierze udział w wielu zachodzących w nim procesach, a jej niedobory mogą skutkować poważnymi dolegliwościami. O tym, jak bardzo jest potrzebna w organizmie wiedzą niemal wszyscy.

Jak rozpoznać jej niedobór? W jakich produktach spożywczych można ją znaleźć? Czy i kiedy warto zdecydować się na suplementację witaminy C? Wyjaśniamy i doradzamy – przeczytaj!

Rola witaminy C w organizmie

Zwykle witamina C jest kojarzona z zapobieganiem infekcjom i przeziębieniom. Jeżeli nasza dieta w wystarczającym stopniu uzupełnia ilość witaminy C w organizmie, prawdopodobnie będziemy mniej podatni na przeziębienia, jednak w przypadku ubogiej diety należy sięgnąć po suplementy. Witamina C to jednak znacznie więcej, niż zapobieganie infekcjom. Pełni też wielką rolę w :

- uszczelnianiu naczyń krwionośnych;
- zapobieganiu rozwojowi miażdżycy;

- zapobieganiu krwawieniom z dziąseł i próchnicy;
- obniżaniu ciśnienia;
- obniżaniu poziomu złego cholesterolu;
- przeciwdziałaniu osteoporozie;
- przyswajaniu żelaza z pokarmem;
- syntezie kolagenu;
- wspomaganiu układu odpornościowego;
- przyspieszeniu gojenia się ran.

To oczywiście nie wszystkie jej zalety, jednak powyższe przykłady wyraźnie pokazują szerokie spektrum jej działania.

Niedobór witaminy C w organizmie

Na niedobór witaminy C narażone są osoby, których dieta jest uboga w owoce i warzywa, prowadzące stresujący i bardzo aktywny tryb życia, palące papierosy, z obniżoną odpornością. Niedobór witaminy C może objawiać się szybkim męczeniem się, spadkiem nastroju, skłonnościami do krwawień i występowania siniaków, stanami zapalnymi dziąseł i zębów, trudniej gojącymi się ranami, osłabieniem przy wysiłku fizycznym i wieloma innymi dolegliwościami.

Można na co dzień pomagać sobie włączając w dietę produkty bogate w witaminę C. W czym jest jej najwięcej? Witaminę C znajdziemy przede wszystkim w natce pietruszki, papryce, brukselce, brokułach, kalarepie, kalafiorze, kapuście, szpinaku, cytrusach (szczególnie pomarańczach, kiwi, grejpfrutach, cytrynie), truskawkach, czarnych porzeczkach a także kiszonkach. Jeżeli nasza dieta jest jednak uboga w te produkty lub spożywamy je w niewystarczającej ilości, warto zastanowić się nad suplementami z witaminą C.

Jakie suplementy warto zażywać i gdzie ich szukać?

Na stronie sklepzycia.pl znajdziesz wiele suplementów z witaminą C zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Suplementy mogą mieć postać kapsułek, tabletek, sprayu, proszku, saszetek do rozpuszczania, żelek. Warto wypróbować różnych suplementów, jak np.:

- Swanson Witamina C 1000 mg z dziką różą 90 kapsułek – witamina C wzbogacona o owoce dzikiej róży, zawierające bioflawonoidy wspomagające wchłanianie witaminy;
- Witamina C (kwas L-askorbinowy) 250 mg Mandarynka dla dzieci i dorosłych 120 żelek Nordic Naturals – wspiera odporność, wzmacnia naczynia krwionośne, odpowiednia dla wegetarian;
- Witamina C i Cynk tabletek musujących o smaku pomarańczowym Holland&Barret – suplement z witaminą C i cynkiem wspiera odporność, ułatwia przyswajanie żelaza.

Te i wiele innych propozycji wartych do włączenia do diety suplementów znajdziesz na sklepzycia.pl. Zamawiaj i wspomagaj organizm dzięki suplementom!

Materiał partnera.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69062-wazna-i-potrzebna-w-organizmie-witamina-c