

✖ Irena Piekarska, 2021-12-03 10:30

# Dlaczego witamina C jest ważnym elementem diety?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Witamina C jest jedną z najlepiej przebadanych witamin. Choć wiadomo o niej prawie wszystko, wciąż trwa dyskusja o jej rzeczywistej skuteczności. Jej popularność wyraźnie rośnie jesienią i zimą, ale tak naprawdę niezbędna jest przez cały rok.

**Wciąż powszechne jest twierdzenie, że witamina C to skuteczny lek na przeziębienie. W okresie jesienno-zimowym jest najczęściej wybieraną w aptekach witaminą, dodatkiem do całego arsenału leków na przeziębienie. Mimo że naukowcy udowodnili ponad wszelką wątpliwość, że nie skraca czasu trwania infekcji ani nie ogranicza jej rozwoju i nie łagodzi objawów. Ma jednak inną w tym względzie zaletę. U niektórych dorosłych, przyjmujących ją przez dłuższy czas profilaktycznie może złagodzić objawy infekcji, gdy do niej dojdzie.**

Odpowiednio o 14% wśród dzieci i o 8% u dorosłych. U sportowców, którzy suplementują regularnie witaminę C stwierdzono natomiast znaczący, bo o 50%, spadek zachorowalności na przeziębienia sezonowe.

**Od lat 70. ubiegłego wieku stale prowadzone są badania, których celem jest sprawdzenie czy witamina C jest skuteczna w leczeniu nowotworów. Do tej pory nie uzyskano jednak odpowiedzi pozytywnej. Żadna dawka nie okazuje się skuteczna jako substancja przeciwnowotworowa.** Amerykańska Agencja ds. Leków i Żywności kwalifikuje **witaminę C** jako suplement diety, natomiast nie widzi dla niej jakiegokolwiek roli w leczeniu nowotworów czy innych chorób. Część badaczy wyraża opinię, że być może spowalnia ona powstawanie przerzutów ze względu na swoje działanie wzmacniające układ odpornościowy. Trudno jednak o niezbitę dowody. Należy więc stanowczo podkreślić, że nie ma podstaw, by traktować witaminę C jak lek na nowotwory.

Mimo że witamina C, czyli **kwask askorbinowy** nie jest skuteczna w leczeniu infekcji i innych chorób, odgrywa w organizmie niezwykle ważną rolę i jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania. Nie tylko w sezonie jesienno-zimowym, ale przez cały rok. Jej niedobór ma poważne konsekwencje, o czym przekonali się boleśnie niegdysiejsi żeglarze chorujący na skorbut. Niestety człowiek w przeciwieństwie do większości zwierząt nie wytwarza jej samodzielnie. Dlatego tak ważne jest dostarczanie witaminy C wraz z odpowiednią dietą, bądź za pomocą suplementów. Budowa chemiczna witaminy C zawartej w tabletkach jest identyczna jak ta zawarta w naturalnych produktach żywnościowych. Jednak witamina C pochodząca z diety daje lepsze efekty ze względu na obecność **bioflawonoidów**.

**Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem**, zwalcza wolne rodniki przez co opóźnia starzenie się organizmu. Stymuluje syntezę kolagenu wpływając na stan skóry, stawów i wielu innych narządów, przyspiesza gojenie się ran. Jest ważna w procesie powstawania tkanki łącznej, która spaja tkanki i usprawnia transport składników odżywczych. Uczestniczy w syntezie hemoglobiny, żelaza i niektórych hormonów. Jest niezbędna w metabolizmie białek, węglowodanów i tłuszczów. Wpływa na poziom cholesterolu, uszczelnia naczynia krwionośne oraz ogranicza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i udaru. A co bardzo istotne wspomaga układ odpornościowy. Według różnych źródeł codzienne zapotrzebowanie na witaminę C wynosi 40-50 mg u dzieci, 75 mg u kobiet i 90 mg u mężczyzn.

Jednak w przypadku zwiększonego zapotrzebowania, można przyjmować nawet 1000 mg kwasu askorbinowego dziennie. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C pojawia się w trakcie przeziębienia, po ciężkim wysiłku fizycznym, ale też psychicznym, w przewlekłym stresie. Jej suplementacja jest bardzo ważna w dla nałogowych palaczy i alkoholików. Osoby z chorobami nerek, wątroby i serca po konsultacji z lekarzem także powinny zadbać o odpowiednią dzienną dawkę tej witaminy. Podobnie w przypadku przyjmowania niektórych antybiotyków i barbituranów.

W dzisiejszych czasach zapadalność na szkorbut jest już rzadkością. Niemniej u palaczy niedobory witaminy C mogą być wyraźną przyczyną chorób dziąseł i śluzówki jamy ustnej. Poza tym niedobory mogą dawać także objawy w postaci pękających naczynek, bólów stawów, spadku odporności ale także problemów ze zrastaniem się kości i gojeniem ran. Suchość i przedwczesne starzenie się skóry są również powodem, by podejrzewać, że brakuje nam witaminy C.

Witaminę C trudno jest przedawkować, albowiem wydalana jest z moczem. Niemniej spożywana w postaci musujących tabletek może w nadmiarze powodować działania niepożądane ze strony układu pokarmowego oraz przyczyniać się do powstawania kamieni nerkowych. Jedna rozpuszczalna tabletką zawierająca na ogół 1000mg witaminy C jest wystarczającą dawką dzienną i nie należy jej przekraczać. Wśród preparatów dostępnych w aptece poza syntetycznymi są również naturalne stworzone na bazie aceroli. To tabletki, proszki do rozpuszczania oraz soki. Tak naprawdę najbardziej wartościowym źródłem tej witaminy są owoce i warzywa. Chociażby natka pietruszki, czerwona papryka, czarna porzeczka, owoce dzikiej róży czy owoce jagodowe. Cytrusy, choć powszechnie uznane za najlepsze źródło witaminy C nie zawsze spełniają swoje zadanie, ze względu na długą drogę transportu, chemiczne środki ochrony i niedojrzałość. Ale oczywiście warto je jeść, bo wciąż pozostają bogatym źródłem. Najwięcej witaminy C mają surowe produkty. Obróbka termiczna w znaczny sposób obniża jej zawartość. Niemal 50 % tej witaminy pod wpływem wysokiej temperatury ulega degradacji.