

# Witamina dnia: C

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Witamina dnia: C

Nadchodzą chłodne i wietrzne dni a wtedy bardzo łatwo o przeziębienie. Witaminą, która jest naszym sprzymierzeńcem w walce z wirusami jest witamina C. Dowiedz się jakie produkty wybierać aby dostarczyć swojemu organizmowi tego cennego składnika.



## *Witamina dnia: C*

Nie od dzisiaj docenia się wpływ witaminy C na **odporność** naszego organizmu. Jest szczególnie pomocna gdy nasz organizm walczy z infekcją, lub jest po prostu przemęczony.

**Witamina C** jest nietrwała i nieodporna na działanie wysokich temperatur. Jeśli więc przygotowujesz warzywa, staraj się poddawać je jak najmniejszej obróbce - jeśli nie lubisz jadać ich na surowo, gotuj je na parze.

Jakie są inne właściwości tej **witaminy** oprócz wpływu na naszą odporność?

- wpływa na wytwarzanie i zachowanie **kolagenu** - odpowiednia ilość witaminy C w organizmie sprawia, że nasza skóra jest promienna i elastyczna,

- przyspiesza gojenie wszelkich ran i blizn,
- hamuje tworzenie się sińców, powstawanie krwotoków, zapobiega krwawieniu dziąseł,
- obniża ciśnienie krwi,
- poprawia przyswajalność żelaza, uczestniczy w regeneracji witaminy C,
- jest doskonałym przeciwutleniaczem - wychwytuje wolne rodniki.

Jeśli masz niedobór tej witaminy w organizmie, gorzej goja Ci się rany, łatwo łapiesz wszelkie infekcje, odczuwasz bóle mięśni i stawów, zmęczenie, apatię, skarżysz się na brak apetytu.

Jej nadmiar może natomiast powodować powstawanie kamieni nerkowych, nudności, wymioty, a także wysypkę na skórze. Najczęściej jednak jej nadmiar jest usuwany z organizmu wraz z moczem.

### **Gdzie jej szukać?**

Znajdziesz ją w owocach: czarna porzeczka, truskawki, pomarańcze, cytryna, śliwki, gruszki, borówki.

Pełno jej też w warzywach takich jak: czerwona i zielona papryka, brokuły, pomidory, szpinak, brukselka.

**Źródło: [Milionkobiet.pl](http://Milionkobiet.pl)  
Foto: Thinkstock**