

YANGO Witamina C Kwas L- askorbinowy 100 g



Cena: 24,99 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	100 g
Postać	prosz.
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

Opis produktu

OpisWsparcie układu odpornościowego i nerwowegoSilny antyoksydant

Wchłanianie żelaza

Wpływ na syntezę kolagenu

Produkt wegański

Bez barwników i wypełniaczyWitamina C, powszechnie znana jako kwas askorbinowy, jest niezbędnym składnikiem odżywczym. Ludzki organizm potrzebuje witaminy C do różnych podstawowych funkcji, a kluczową z nich jest prawidłowe działanie układu odpornościowego.Oprócz tego witamina C odgrywa ważną rolę w: Produkcji kolagenu Funkcjonowaniu układu nerwowego Ochronie przed stresem oksydacyjnym Metabolizmie energetycznym Wchłanianiu żelazaWiększość zwierząt i roślin potrafi wytwarzać własną witaminę C. Niestety człowiek nie ma takiej możliwości. Z tego powodu tak ważne jest przyjmowanie odpowiedniej dawki witaminy C w naszej diecie. Jedną z dróg zapobiegania niedoborom witaminy C jest suplementacja.WITAMINA C NA ODPORNOŚĆJednym z głównych powodów, dla których większość osób suplementuje ten ważny składnik jest wpływ witaminy C na zwiększenie ich odporności. Kwas L-askorbinowy (inaczej witamina C lewoskrętna) jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Jak to działa?Po pierwsze, witamina C pomaga stymulować produkcję białych krwinek, zwanych limfocytami i fagocytami, które pomagają chronić organizm przed infekcją¹. Po drugie, witamina C pomaga tym białym krwinkom skuteczniej funkcjonować, jednocześnie chroniąc je przed uszkodzeniami ze strony potencjalnie szkodliwych cząsteczek, takich jak wolne rodniki. Po trzecie, witamina C jest istotną częścią systemu obronnego naszej skóry. Jest tam ona aktywnie transportowana, gdzie ze względu na swoje właściwości przeciwutleniające wzmacnia bariery skórne².Co więcej, niski poziom witaminy C został powiązany ze złymi wynikami zdrowotnymi. Na przykład osoby z zapaleniem płuc mają zwykle niższy poziom witaminy C, a wykazano, że przyjmowanie witaminy C w suplementach skraca czas powrotu do zdrowia^{3,4}.CZY WITAMINA C MOŻE POMÓC W LECZENIU PRZEZIĘBIENIA?Wiele osób uważa, że witamina C może wyleczyć przeziębienie i towarzyszące mu osłabienie. Niestety badania nie potwierdziły tej tezy, choć zauważono, że jej przyjmowanie zmniejszyło nasilenie objawów przeziębienia o 8% u dorosłych i o 14% u dzieci⁵. Nie umniejsza to jednak roli witaminy C dla naszej odporności. Suplementacja witaminy C jest szczególnie wskazana dla osób: biorących udział w ekstremalnej aktywności

fizycznej, narażonych na niskie temperatury, palaczy. **SILNY PRZECIWUTLENIACZ** Nasze zapotrzebowanie na witaminę C związane jest też z jej działaniem antyoksydacyjnym, które może wzmocnić naturalne mechanizmy obronne organizmu, gdyż zwalcza wolne rodniki⁶. Przeciwutleniacze to cząsteczki, których zadaniem jest m.in. wzmocnianie układu odpornościowego. Robią to, chroniąc komórki przed wolnymi rodnikami, które w zbyt dużej ilości mogą prowadzić do uszkodzeń powodując stan, znany jako stres oksydacyjny⁷. Badania pokazują, że spożywanie wysokiej dawki witaminy C może zwiększyć poziom przeciwutleniaczy we krwi nawet o 30%. Pomaga to naturalnym mechanizmom obronnym organizmu zwalczając m.in. stany zapalne^{8,9}. **SYNTEZA KOLAGENU** Działanie witaminy C w organizmie obejmuje nie tylko odporność. Jest ona także niezbędna dla prawidłowej syntezy kolagenu. Pamiętajmy, że jego niższy poziom może prowadzić m.in. do powstawania zmarszczek. Witamina C jest dobrze znana z wpływu na naturalną produkcję kolagenu w naszym organizmie¹⁰. **WSPARCIE UKŁADU NERWOWEGO** Witamina C odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego człowieka. Jest ona potrzebna do produkcji neurotransmiterów, czyli substancji chemicznych przekazujących informacje między komórkami nerwowymi. Szczególnie istotne jest to w przypadku noradrenaliny, która pełni ważną rolę w regulacji nastroju, stresu i funkcjonowaniu układu współczulnego^{11,12}. Witamina C jest ważna dla neuronów także ze względu na właściwości antyoksydacyjne. Jako przeciwutleniacz chroni ona neurony przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Według badań niskie poziomy antyoksydantów wiąże się z pogorszeniem zdolności kognitywnych^{13,14}. Warto też przypomnieć, że jej wpływ na produkcję kolagenu ma przełożenie na zdrowie tkanki nerwowej, a więc i mózgu. **PRZYSWAJANIE ŻELAZA** Właściwości witaminy C mogą mieć wpływ na przyswajanie żelaza poprzez zwiększenie jego wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Oto jak to działa: Witamina C pomaga w przekształceniu żelaza w formę łatwo przyswajalną przez organizm. Dzięki temu żelazo może być pobierane z pożywienia i dostarczane do krwiobiegu. Witamina C wykazuje działanie zwiększające wchłanianie żelaza poprzez zmniejszenie pH w jelicie cienkim. Żelazo jest lepiej przyswajane w kwaśnym środowisku. Witamina C działa jako reduktor i pomaga w zmianie żelaza w formę, którą można łatwo transportować we krwi. Jest to ważne dla produkcji hemoglobiny - białka zawierającego żelazo, które transportuje tlen do tkanek. Wiąże się z tym fakt, że przyjmowanie witaminy C wraz z pożywieniem bogatym w żelazo (np. mięso, szpinak, jajka) może prowadzić do znacznie lepszego wchłaniania tego pierwiastka. Szczególnie warto by zwrócić na to uwagę osoby, które cierpią na niedobór żelaza i chcą poprawić swoją dietę oraz jego przyswajanie^{15,16,17,18,19}. **CZY MOŻNA PRZEDAWKOWAĆ WITAMINĘ C?** Witamina C jest niezbędnym składnikiem odżywczym i wiele osób sięga po nią w postaci proszku, by samodzielnie ustalać przyjmowane porcje. Możliwy jest jednak nadmiar witaminy C. Ponieważ nasz organizm nie wytwarza ani nie przechowuje witaminy C, ważne jest, aby włączyć ją do swojej diety, np. w jako suplement diety. Zalecana dzienna dawka witaminy C wynosi 75 mg dziennie dla kobiet i 90 mg dziennie dla mężczyzn. Podczas ciąży zaleca się 120 mg dziennie. Jedna miarka naszej witaminy C mieści aż 1000 mg, natomiast górna granica dla wszystkich dorosłych to około 2000 mg na dobę. Chociaż jest mało prawdopodobne, by zbyt duża ilość witaminy C w diecie była szkodliwa, wysokie dawki kwasu askorbinowego mogą wywierać negatywne skutki, takie jak: Biegunka Mdłości Wymioty Zgaga Skurcze żołądka Bóle głowy Ustalając dwoją dawkę najlepiej skonsultuj się z dietetykiem lub lekarzem rodzinnym, który pomoże Ci zapoznać się z zapotrzebowaniem Twojego organizmu na witaminę C. Najlepiej unikać wyższych niż zalecane dawek witaminy C, natomiast jeśli przez przypadek przekroczysz swoją dzienną porcję, nadmiar powinien zostać wydany z organizmu wraz z moczem. **Sposób użycia:** 1 płaska miarka raz dziennie. Sposób użycia: Wymieszać porcję z wodą i wypić, po posiłku. **Skład** witamina C (kwas L-askorbinowy). Składnik aktywny 1 kapsułka %RWS* Witamina C (kwas L-askorbinowy) 1000 mg 1250%*RWS - referencyjna wartość spożycia