

VISOKA ŠOLA ZA STORITVE
LJUBLJANA
ODDELEK: KOZMETIKA

POMEMBNOST VITAMINA C ZA NAŠE ZDRAVJE

Seminarska naloga pri predmetu Higiena s prehrano



PRIPRAVILA: Š.V.
Kozmetika-redni študij, 2013/2014

PROFESOR: F. Č.

Ljubljana, januar 2014

1. Uvod

Vitamini so organske snovi, ki so nujno potrebne za življenje. Večinoma jih telo ne more samo proizvesti in se nahajajo v hrani.

Askorbinska kislina je pomemben del naše prehrane in bistvena za naše preživetje. Če je primanjkuje, se pojavi bolezen skorbut.

2. Namen

Namen seminarske naloge je predstaviti pomembnost vitamina C (askorbinske kisline) za zdravje ljudi. To je edini in najpomembnejši vitamin za naše telo. Ljudje se premalo zavedajo njegove vrednosti in potrebe telesa po le-tem.

Cilj seminarske naloge je čim boljše predstaviti pomembnost vitamina C za naše telo in zdravje, opredeliti njegov pomen pri vsakdanjem uživanju in predvsem pokazati njegov pozitiven učinek na telo in počutje.

3. Opredelitev problema

3.1 Vitamin C

Vitamin C pomaga pri celjenju ran, je pomemben pri sintetiziranju kolagena, ki je pomemben za rast in obnovo celic v telesnih tkivih, zobeh, dlesnih, žilah in kosteh, pomembno vlogo ima pri absorpciji neorganskega železa v telesu in povečuje učinkovitosti zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje vnetja sečil. (1) Pomaga nam pri zniževanju visokega krvnega tlaka, zmanjšuje tveganje za nastanek krvnih strdkov, pomaga pri preprečevanju virusnih in bakterijskih okužb in na splošno krepi imunski sistem v telesu. Pomaga zmanjševati tudi količino holesterola v krvi. Je topen v vodi, in je močan antioksidant. (4)



Slika · Vitamin C

Kje ga najdemo?

Največ ga najdemo ga v zeleni papriki in nasploh v zeleni in listnati zelenjavi, agrumih, paradižniku, dinji, cvetači, krompirju. (4)

Čisti vitamin C dobimo iz koruzne dekstroze (pri tem ne ostane nič koruze ali dekstroze). Dobimo ga tudi iz šipka, ki je najbogatejši naravni vir le tega. (1)

3.2 Pomanjkanje vitamina C

Pomanjkanje se kaže različno; razdražljivost, utrujenost, bolečine v sklepih in udih, krvavitve na koži in sluznicah, ki se težje ustavijo, večja dovzetnost za okužbe, ter počasno celjenje ran. V našem telesu se po absorpciji zadržuje le kratek čas, pol ure. Ker se v telesu ne skladišči (porabi se namreč najkasneje v 24 urah), ga je najpametneje jesti velikokrat na dan in v manjših količinah. Priporočen dnevni vnos je 60mg, to je od 2-4 enote sadja dnevno. Ena enota je srednje velik sadež ali 2dl svežega sadnega soka. Kadilci ga potrebujejo več, saj vsaka cigareta uniči 25mg do 100mg vitamina C. Potreba po vitaminu C se poveča tudi v času nosečnosti in dojenja, pri alkoholikih, pri hujših poškodbah, ob jemanju kontracepcijskih tablet, ob stresu in po infekcijah.

Najhujša posledica pomanjkanja tega vitamina je bolezen skorbut. Askorbinska kislina je drugo ime za vitamin C in izhaja iz latinske besede scorbutus (slovensko skorbut).

SKORBUT

To je bolezen, ki nastane zaradi pomanjkanja vitamina C v telesu. To pomeni, da ga uživamo dnevno manj kot 20mg. Bolezen je bila že dolgo časa nazaj razširjena predvsem pri mornarjih (2), ki na dolgih plovbah niso zaužili dovolj sadja in zelenjave. Že leta 1535 je Jack Cartier preučeval možnost zdravljenja skorbuta z limoninim sokom.

Simptomi skorbuta so:

- vnetje dlesni in krvavitve iz njih
- izpadanje zob
- počasno celjenje ran

dermatitis (vnetje kože zaradi zunanjih dejavnikov)

- edemi (otekanje) spodnjih okončin
- anemija (slabokrvnost-pomanjkanje eritrocitov v krvi)
- vnetje sklepov
- visoka vročina
- osteoporoza (oslabljene kosti)
- izčrpanost (6) (7)



Bolezen povzroči zelo počasno celjenje ran, vnetje dlesni in kasneje tudi izpadanja zob, šibkost in krhkost kosti ter podobno. (7) Lahko prizadene vse populacije, najbolj pa dojenčke in starostnike, pri katerih je vnos vitamina C manjši. Skorbut je razširjen tudi v Severni Ameriki in področjih, kjer je podnebje neprimerno za gojenje agrumov ter živil z visoko vrednostjo vitamina C.

ASKORBINSKA KISLINA = ANTIOKSIDAT

Kaj je antioksidant?

Antioksidanti preprečujejo in upočasnjujejo vezavo kisika na molekule, upočasnjujejo oksidacijo celic. Lovijo proste radikale. To so molekule, ki imajo v svoji zgradbi 1 elektron manj. Zato poskušajo reagirati z drugimi snovmi, kot so beljakovine, maščobe in celo s celičnimi kromosomi, v hujših primerih. (5) Antioksidanti delujejo torej tako, da se hitro vežejo na proste radikale in tako preprečijo, da bi se vezali nanje kisik ali druge škodljive snovi. (3)

Vitamin C je zelo vsestranski vitamin in eden najpomembnejših antioksidantov. Znan je po tem, da ima pozitiven vpliv na imunski sistem, nadzoruje nivo krvnega sladkorja, preprečuje kopičenje holesterola v žilnih stenah, izboljšuje delovanje pljuč in črevesja, ščiti kolagenska vlakna in oči ter pomaga zmanjševati stres. Vitamin C pomaga pri obnovi antioksidativnih lastnosti vitamina E. (5)

3.3 Preve

vitamina C

Askorbinsko kislino je treba uživati v zmernih količinah, kot je predpisano. Pretirano uživanje lahko pospeši tvorbo ledvičnih kamnov iz soli oksalne in sečne kisline. Količine nad 10g dnevno lahko povzročijo razne stranske učinke, kot so: driska, povečano izločanje urina in kožne izpuščaje. Če opazimo takšne spremembe, moramo zmanjšati vnos.

Vitamina C ne smejo jemati bolniki z rakom, ki se zdravijo s kemoterapijo in obsevanjem. Spremeni lahko rezultate izvidov. (1)

4. Reševanje problema

1) Na osebni ravni (znanje, veš

2) ine, spretnosti)

- Za svoje zdravje lahko največ naredimo sami. Na splošno se moramo prehranjevati z načeli zdrave in varne prehrane.
- Danes imamo večinoma vsi možnost kuhati doma, zato lahko pripravljamo obroke z veliko vitamina C, toliko, kolikor ga telo potrebuje.
- Obstajajo tudi razni priročniki, ki nam pomagajo pripravljati zdrave in varne jedi za naš organizem. (4)

3) Na ravni vladnih sektorjev (pristojna ministrstva in vladne službe)

- Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ali world health organization (WHO) nam na njihovi spletni strani <http://www.who.int/en/> ponuja razne priročnike in nasvete za zdravo življenje.

- Ministerstvo za prehrano: <http://www.arhiv.mkgp.gov.si/>
- Ministerstvo za zdravje: <http://www.mz.gov.si/>
- Evropska agencija za varnost hrane: <http://www.efsa.europa.eu/>

4) Na ravni nevladnih organizacij (društva, interesne skupine, gibanja)

Na primer:

- Slovensko prehransko društvo (SPD): <http://www.prehransko-drustvo.si/>
- Slovensko vegansko društvo: <http://www.vegan.si/ziveti-vegansko/prehrana/>
- Če se včlanimo v kakšno takšno društvo lahko začnemo takoj bolj zdravo živeti in spremljati naš dnevni vnos vitaminov.

5. Zaključek

Vitamin C je torej ključnega pomena za naše zdravje. Da bi se izognili bolezni skorbut, moramo zaužiti na dan toliko vitamina C kot je predpisano. Seveda tukaj ne bo nič narobe, če bomo kakšen dan izpustili. V kombinaciji z dnevno aktivnostjo bomo našemu zdravju prinesli samo pozitivne stvari. Ne samo fizično, tudi duševno se bomo počutili bolje.



6. Viri

LITERATURA in INTERNETNI VIRI:

1. E. Mindell, "Vitaminska biblija za novo tisočletje; Nova izdaja, izpopolnjena s sodobnimi ugotovitvami o zdravem življenju" (Založba Mladinska knjiga, Ljubljana, 2000)
2. P. Karlson, "Biokemija" v "Prehrana in vitamini", (Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1980), pogl. 22, str. 377.
3. P. Jurkovič, "Doktorska disertacija; Proučevanje vpliva izbranih mikroemulzij na učinkovitost derivatov vitamina C v koži", (Univerza v Ljubljani; Fakulteta za farmacijo, Ljubljana, 2003), pogl. 1.4, str. 35.
4. Š. Vrčkovnik, "Zapiski za predmet: Higiena s prehrano, prof. Fani Čeh", VIST, 1. letnik- redni, smer kozmetika, (Ljubljana, 2013/2014).
5. <http://www.lekamar.com/clanki/antioksidanti-in-prosti-radikali>
6. <http://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/vitamini-in-minerali/vitamini/znaki-pomanjkanja/>
7. <http://www.cenim.se/dodatki/vitamin-c/>

VIRI SLIK:

1) SLIKA 1

Vir: <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini/103-vitamin-c.html>

(Datum vpogleda: 19. 11. 2013)

2) SLIKA 2

Vir: <http://www.wellcome.ac.uk/Education-resources/Education-and-learning/Big-Picture/All-issues/Food-and-diet/Image-galleries/WTDV031621.htm>

(Datum vpogleda: 4. 1. 2014)

3) SLIKA 3

Vir: <http://tecemo.aktivni.si/motivacija/10-dobrih-razlogov-za-tek/>

(Datum vpogleda: 5. 1. 2014)