

VITAMIN C

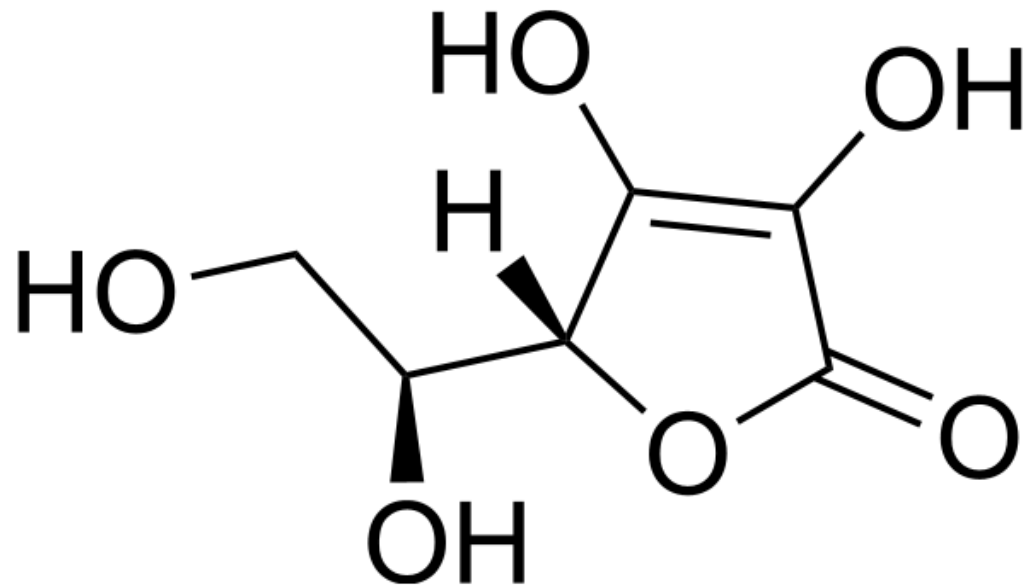
Nika Cujzek 3.b

ISHODI UČENJA

- navesti drugi naziv vitamina C
- objasniti njegovu važnost
- objasniti njegovu povezanost s kolagenom
- objasniti zašto je važan djeci i tinejdžerima
- navesti uzroke nedostatka vitamina C
- koja nam je potrebna dnevna količina
- što ako unosimo previše vitamina C u tijelo



STRUKTURA VITAMINA C



Formula vitamina C:
 $C_6H_8O_6$



VITAMIN C FIZIOLOŠKA ULOGA

- poznat kao askorbinska kiselina
- njegov nedostatak u hrani uzrokuje skorbut
- topljiv je u vodi



SKORBUT

- bolest koja nastaje zbog nedostatka vitamina C u prehrani
- osoba koja ima skorbut je blijeda, depresivna i bez energije
- u gorim slučajevima nastaju otvorene rane i gubitak zubiju i mogu oslabljeti kosti



VITAMIN C BIOKEIJSKA ULOGA

- važan je za sintezu kolagena te za metabolizam masnih kiselina
- sintetski se dobiva od glukoze
- pomaže nam u iskoristljivosti željeza u probavnom trktu
- djeluje u otklanjanju štetnih učinka slobodnih radikala

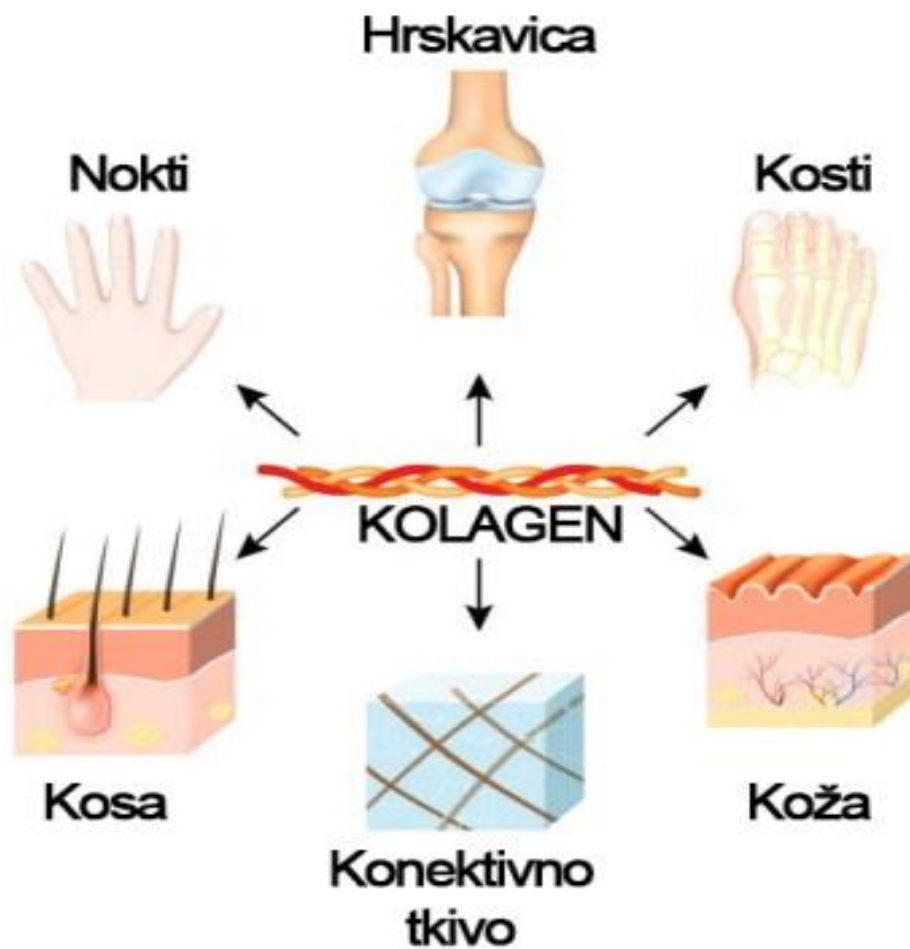


VAŽNOST VITAMINA C KOD DJECE I TINEJDŽERA

- odličan čuvar kod gripa i prehlada
- pomaže da spriječite virus ili bakteriju od uzrokovanja bolesti ili smanjuje vrijeme oporavka
- osnažuje i održuje djetetov imunološki sustav

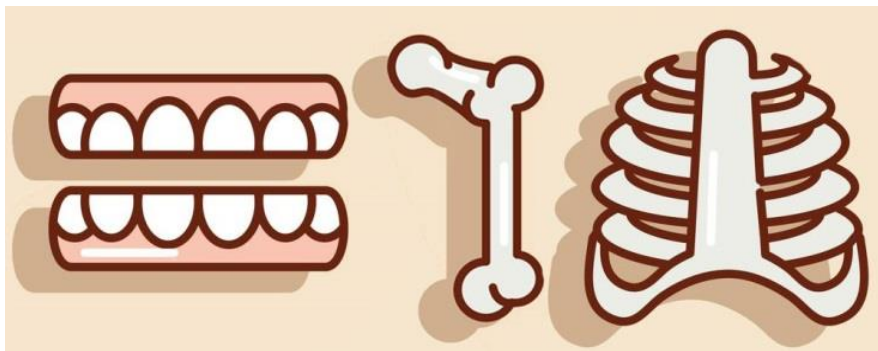


VITAMIN C U TIJELU



- vitamin C je izrazito bitan pri proizvodnji kolagena unutar tijela. A kolagen nam je jako bitan jer je on struktura koja drži važne stanice na okupu. Pa tako vitamin C pomaže pri proizvodnji kolagena koji sudjeluje u izgradnji stanica unutar srca, krvnih žila, kože, hrskavice i mišića





Vitamin C jedan od važnih sastojaka bitnih za izgradnju zubi i kostiju



Vitamin C isto tako pomaže pri apsorpciji željeza iz druge hrane, koji je potreban da bi organizam pravilno funkcionirao i pobrinuo se kako se ne bi patilo od anemije i slabosti.



VITAMIN C KOLIČINA

- najčešće ga pronalazimo u voću i povrću (Voće naranče, mandarine, limun, šipak, višnja, crni ribiz, Povrće, kupus, krumpir, paprika i dr.) , no to nije dovoljna količina koja bi nama trebala
- preporučene dnevne količine za žene su 75 mg, a za muškace 90 mg, te pušači trebaju dodatnih 35 mg dnevno
- U terapijama kod skorbuta se stavlja 500 mg po jednom ili čak četiri puta dnevno



PREVIŠE VITAMINA C U TIJELU

- gornja granica unosa C vitamina iznosi 2000 mg na dan
- prevelike doze mogu zakiseliti mokraću, uzrokovati mučninu i proljev



SAŽETAK

- vitamin C ili askorbinska kiselina, on je iste tako važan za sintezu kolagena te izgrađuje kosti, zube, kožu i nokte. Nedostatak vitamina C u tijelu se naziva skorbut. Dolazi do posljedica ako previše količine vitamina C unosimo u tijelo kao što su mučnine i proljevi. On naš organizam čuva od gripa i prehlada te nam poboljšava imunološki sustav



LITERATURA

- <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/vitamini/vitamin-c/funkcije/>
- <https://dalmatinskiportal.hr/zdravlje/vaznost-vitamina-c-u-pravilnom-razvoju-djece-i-tinejdzera/114227>
- <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=4211>
- [MSD priručnik dijagnostike i terapije: Vitamin C \(placebo.hr\)](#)

