

C-vitamiini vägi

C-vitamiin on asendamatu võitluses talveväsimuse vastu.

ARVI KRIIS

C-vitamiin aitab kaasa vajalike toitainete imendumisele ja rakude uuenemisele, on suurepärase antioksüdant.

C-vitamiini vaeguse sümptomid on väsimus, vastuvõtlikkus külmetus- ja nakkushaigustele, halb enesetunne, igemete veritsemine.

Sööge enne pingelise tööpäeva algust magusa asemel hoopis C-vitamiini sisaldavaid toiduaineid, jooge kohvi asemel mahla. See takistab ka stressihormoonide teket.

Liiga palju C-vitamiini pole siiski organismile kasulik. See võib põhjustada erinevaid tervisehäireid peavalust maohaavanditeni, samuti iideldust ja sekehäireid.

C-VITAMIIN:

- tugevdab organismi, tõrjudes välja külmetushaiguste tekitajaid;
- kaitseb spermatooside ja osaleb suguhormoonide tekkes;
- tõstab tuju, parandab enesetunnet;
- parandab veresoonte tööd, hävitab vananemist põhjustavaid vabu radikaale, võitleb südamehaiguste, vähi ja rakukahjustuste vastu;
- on äärmiselt vajalik suitsetajale, kes peab saama päevas kaks korda rohkem seda vitamiini kui mitesuitsetaja;
- soodustab paranemisprotsesse, hoiab ära skorbuudi, stimuleerib närvisüsteemi tööd;
- võitleb tuberkuloosi, difteeriat ja düsenteeriat põhjustavate mikroorganismidega.

100 GRAMMIS ON C-VITAMIINI:

- värsketes kibuvitsamarjades 800–2500 mg;
- paprikas 150–300 mg;
- mustades sõstardes 100–450 mg;

- petersellilehtedes 150–200 mg;
- mädarõikas 110–150 mg;
- lehtkapsas 100 mg;
- kiivis 100–180 mg;
- aedtillis 100 mg;
- tsitruselistes (sidrun, greip, apelsin, mandariin) 40–80 mg;
- valges peakapsas 40–70 mg.

Veel sisaldub C-vitamiini hapukapsas, sibulas, idandites, tomatid, maasikas, melonis, tumerohelistes aedviljades, punapeedis, kaalikas, jõhvikates.

PIDAGE MEELES!

- Kartulite C-vitamiini sisaldus on märtsikuuks langenud viis korda.
- Öhu käes närbunud sibulas pole peaaegu üldse C-vitamiini.
- Kui te ei säilita hapukapsast koos vedelikuga, siis C-vitamiin hävib.
- C-vitamiin hävib toidu pikaajalisel kuumana hoidmisel ja korduval ülessoojendamisel.
- Asetage köögiviljad keema kuuma vette, nii säilib rohkem C-vitamiini.
- Aknalaua kasvatatud kress-salat on vitamiinirikas maitseroheline.
- Kõige suurem C-vitamiini vaegus kimbutab veebruarist maini.
- Kaalika säilitamisel ei muutu selle C-vitamiini sisaldus palju.

Retseptid

ENERGIAJOOK

Segage mikseris 1 apelsinist pressitud värsket mahl 2 sl kibuvitsasiirupi, 1 kl keefiri ja 1 sl nisukliidiga. Hoidke segu enne tarvitamist külmikus. Klaas seda jooki katab teie ööpäevase C-vitamiini vajaduse.

KÜLMETUSEVASTANE

TÕMMIS
Valage 0,5 sl pihlaka- ja kibu-



Värsketes kibuvitsamarjades sisaldub rohkesti C-vitamiini.

vitsamarjadele 2 kl keeva vett. Keetke 5 minutit, siis laske 4 tundi tiheda kaane all seista.

MUSTASÕSTRAMORSS

Lahustage 1 l keevas vees 400 g suhkrut, valage see 1 kg marjadele, keetke 5 minutit.

JÕHVIKAJOOK TEE ASEMELE

Segage 3 sl jõhvikamahla 1 klaasi sooja keedetud veega, lisage 2 tl mett. Jooge 1 klaasitäis neli korda päevas. Aitab hästi külmetuse puhul.

KOKTEIL GRIPI, ANGIINI JA

BRONHIIDI RAVIKS

Valage ühe peedi peale kuuma vett ja keetke 20 minutit, siis laske 40 minutit seista. Lahjendage purustatud peet veega. Võtke

2 sl purustatud kibuvitsamarju, valage peale keeva vett, keetke 5 minutit. Aurutage nõrgal tulel 1,5 tundi. Segage 0,5 liitrit peedimahla 100 ml kibuvitsatõmmisega ning jooge seda 2 korda päevas enne sööki. Aitab ka siis, kui veres on vähe rauda.

VITAMIINIPUUDUSE VASTU

Võtke 7 osa pihlakaid ja 3 osa kibuvitsamarju. Valage 1 sl segule 2 klaasi keeva vett ning keetke 10 minutit vesivannis, seejärel laske 4 tundi seista. Tarvitage pool klaasi kaks korda päevas.

Ajakirjadest *Zdorovje* ja *Good Housekeeping* refereerinud ENE JÄRV