

zda lidé konzumující potraviny bohaté na vitamin C dodržovali zdravější životní styl, než lidé užívající doplňky stravy. Snižuje hladinu kyseliny močové v krvi a bojuje proti dně. Dna je nepříjemným a bolestivým onemocněním postihující klouby, především ty velké. Lidé s touto chorobou pocítují typické příznaky spojené s otoky a náhlou bolestí ve chvíli, když je v krvi příliš mnoho kyseliny močové. Kyselina močová jako odpadní produkt vytvořený tělem může ve vysokých hladinách krystalizovat a ukládat se v kloubech. Studie u mužů zjistila, že ti, kteří konzumovali nejvíce vitaminu C, měli významně nižší hladinu kyseliny močové v krvi než ti, kteří konzumovali méně vitaminu C. Další studie sledovala 46 994 zdravých mužů po dobu 20 let, aby zjistila, zda je příjem vitaminu C spojený s rozvojem dny. Výsledek ukázal, že lidé užívající doplněk vitaminu C, měli o 44 % nižší riziko vzniku dny.

Pomáhá předcházet nedostatku železa

Železo funguje jako živina s řadou důležitých funkcí. Je nezbytná pro tvorbu červených krvinek a transport kyslíku do celého těla. Podle zahraničního výzkumu mohou doplňky s vitaminem C zlepšit vstřebávání železa ze stravy do těla. Důvodem je, že vitamin C pomáhá přeměnit železo, které se špatně vstřebává (například z rostlinných zdrojů) do snadněji vstřebatelné formy. To je užitečné zejména pro lidi, kteří nekonzumují maso, nebo si ho dopřávají jen výjimečně. Studie ukázala, že konzumace pouhých 100 mg vitaminu C může zlepšit vstřebávání železa o 67 %. Výsledkem je, že vitamin C snižuje riziko anémie u lidí náchylných k nedostatku železa v krvi.

Zvyšuje imunitu

Vitamin C je zapojený do mnoha funkcí imunitního systému, a proto jeho pravidelná konzumace pomáhá zvyšovat přirozenou obranyschopnost organismu. Podle výzkumu podporuje vitamin C produkci bílých krvinek známých jako lymfocyty a fagocyty, které chrání tělo před infekcemi. Zahraniční studie ukázala, že lidé se zápallem plic mívají nižší

pokračování na str. 30



www.lukiauto.cz

tel.: 608 027 445

Elektrotřikolky Elektrokola

**Zapská 2245
Brandýs nad Labem**



| | HLAVNÍ MĚSTO NORSKA | SLŮVKO OHRAZENÍ | | TEPLA (KILOWATTHO DINA) | ANGL. NEBO | VOJENSKÁ JEDNOTKA (ZAST.) | | KRÁTKÉ VLNY | SLOVEN. OTÁZKA U ŠÁZKY | ANGLICKÁ ROCKOVÁ KAPELA Z BIRMINGHAM U | OCHRÁNCI ŽIV. PROSTŘEDÍ | OBEC U KLATOV | |
|----------------------------|---------------------|--|---|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|--|--|------------------------|--|-------------------------|---------------|-----------------------------------|
| OZNAČENÍ ZÁCHODKU (LID.) | | | VODIC ELEKTRINY DRUŽSTVO, O NĚM SE NEPŘEDPOKLÁDÁ JE VYHRAJE | | | | PŘEDSÁLI V DIVADLE INICIÁLY HERCE VETCHEHO | | | | | | |
| Tajenka č. 1 | | | | | | | | | | | | | INCIÁLY FOTBALISTY PANENKY |
| DRASELNÁ ZÁSADA | | | | | JIHOVÝCHOD | | | POSTAVA | | | | | |
| ANGL. VEN | | | | DOMÁCKÝ EDUARD | | | | | TŘÍDA (SLANG) | VHODNĚJI | | | |
| | CVIK | PŘEDLOŽKA EMULZE MYDLA A GLEJŮ K MAZÁNÍ USNÍ | | | | | SLOV. PÁDOVÁ OTÁZKA | | | | | OTÍRÁNÍ | POSTAVA OPERY KOVAROVIC PŠOHLAVCI |
| NEČINNOST | | | | | SLOVEN. POLIT. STRANA (ZKR.) | | ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA | PORTUGALSKÉ SÍDLŮ V ALGARVE ČLEN STARŠOLOVA NĚJŠÍHO KRMĚNÉ | | | | | |
| MYTICKÝ FRYŽSKÝ UŠATÝ KRÁL | | | | | | OKOLKY ZN. AMERICIA | | | | | | | |
| EISENHOWER OVA PŘEZÍVKA | | | | Tajenka č. 2 | | | | | | | STÁŘÍ | | |
| CITOSLOVCE PRUDKEHO POHYBU | | | | ČÁST UTKÁNÍ PÁLKOVAČICH HER | | | | | | | LETOPOČET | | |

VYHRAJTE KNIHU
 Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@unifform.cz do 31.8.2021. Slosování probléme 8.9.2021.





Navštivte MUZEUM OBCE KOBYLÍ
Součástí je i vinotéka kobylských vinařů.








Unikátní STEZKA NAD VINOHRADY
na Kobylím vrchu umožňuje rozhled i vozíčkářům.
Pohled dokola 360°

www.kobyli.cz
Mobil: +420 731 208 350