♡ Bezhladoveni.cz

65-75 mg
- Dospělé ženy nad 19 let: 75 mg
- Dospělí muži nad 19 let: 90 mg
- Těhotné ženy nad 19 let: 85 mg
- Kojící ženy nad 19 let: 120 mg

Specialistka na zdravotní prevenci a výživu PharmDr. Margit Slimáková doporučuje denně přijímat až 250 mg vitaminu C. Vyšší potřebu tohoto vitaminu mají kuřáci, lidé ve stresu a ti, kteří bojují s infekčním onemocněním.

K prevenci nedostatku vitaminu C ve stravě je vhodné konzumovat 5 porcí ovoce a zeleniny za den. Výhodou čerstvé zeleniny a ovoce je i vysoký obsah vlákniny, která podporuje trávení a poskytuje vyšší pocit sytosti po jídle.

Nejlepší potravinové zdroje přírodního vitaminu C

- Červená, žlutá i zelená paprika
- Chilli papričky
- Brokolice
- Květák
- Růžičková kapusta
- Kapusta
- Brambory
- Šípky
- Jablka
- Citrusy
- Liči
- Kaki
- Kiwi
- Jahody
- Maliny
- Ostružiny
- Brusinky
- Guava
- Papája
- Černý rybíz
- Tymián
- Petrželka

Pozor na znehodnocení vitaminu C

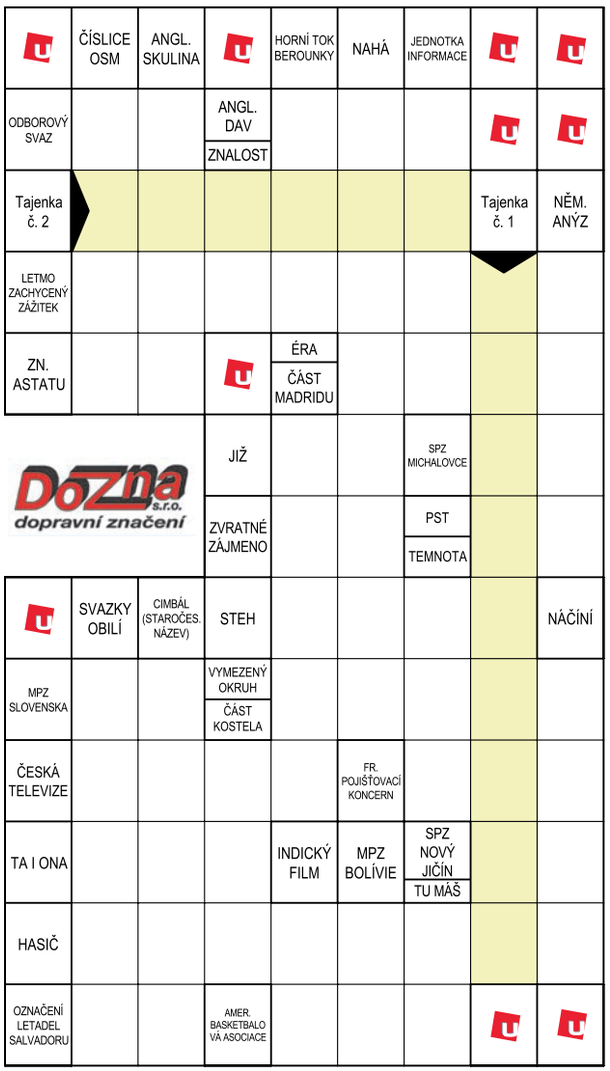
Vitamin C je vysoce citlivý na tepelnou úpravu, světlo a vlhko. Jeho množství v potravinách výrazně snížíte vařením, ohříváním i sterilováním. Hladina vitaminu C klesá i v případě dlouhodobého skladování potravin, nejčastěji v případě ovoce a zeleniny.

Závěr: Přírodní céčko válcuje doplňky stravy, jezte pestře

Bojíte se nedostatku vitaminu C? Dodržujete-li zdravý jídelníček plný zeleniny a cca 1,5 hrnku ovoce denně, nemáte se čeho bát. Chcete-li mít úplnou jistotu,

pokračování na str. 32

www.bezhladoveni.cz



JT-VLASY
NAVŠTIVTE NÁS
Plavecký areál Hloubětín, Hloubětínská 80, Praha 9, 198 00

KADEŘNICTVÍ
dámské, pánské a dětské
Jana Trnavská
+420 777 052 216

www.jt-vlasy.webnode.cz

VYHRAJTE KNIHU

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@uniform.cz do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

DOZNA s.r.o.
dopravní značení
Oderská 850/1
196 00 Praha 9 Čakovice
tel.: 283 930 521-3
fax: 283 930 524
e-mail: info@dozna.cz

- instalace svislého dopravního značení
- údržba dopravního značení
- instalace zpomalovacích retardérů a prahů
- vodorovné dopravní značení barvou i hmotou, vodicí čáry, směrové šipky, stíny, přechody, parkoviště, vyhrazené stání
- odstranění starého vodorovného značení
- symboly a výstražné nápisy na vozovce, symbol A12, nápis „ŠKOLA“
- výroba dopravních značek
- výroba informačních tabulí, reklam a orientačních systémů
- prodej a pronájem dopravních značek a materiálu pro dopravní značení
- instalace betonových ochran chodců

www.dozna.cz