

## 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 vitamínu C. Vyšší potřebu tohoto vitamínu mají kuřáci, lidé ve stresu a ti, kteří bojují s infekčním onemocněním.

K prevenci nedostatku vitamínu 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 vitamínu C

- Červená, žlutá i zelená paprika
- Chili 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 vitamínu C

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

**Závěr:** Přírodní céčko válcuje dopředu stravu, jezte pestře  
Bojíte se nedostatku vitamínu 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](http://www.bezhladoveni.cz)

	ČÍSLO OSM	ANGL. SKULINA		HORNÍ TOK BEROUNKY	NAHÁ	JEDNOTKA INFORMACE		
ODBOROVÝ SVAZ			ANGL. DAV ZNALOST					
Tajenka č. 2							Tajenka č. 1	NĚM. ANÝZ
LETMO ZACHYCNĚNÝ ZÁŽITEK								
ZN. ASTATU				ÉRA ČÁST MADRIDU				
			JIŽ			SPZ MICHALOVCE		
			ZVRATNÉ ZÁJMEMO			PST TEMNOTA		
	SVAZKY OBIÍ	CIMBÁL (STAROČES. NÁZEV)	STEH					NÁČÍNÍ
MPZ SLOVENSKA			VYMEZENÝ OKRUH ČÁST KOSTELA					
ČESKÁ TELEVIZE					FR. POJIŠTŮVACÍ KONCERN			
TA I ONA				INDICKÝ FILM	MPZ BOLIVIE	SPZ NOVÝ JIČÍN TU MÁŠ		
HASIČ								
OZNAČENÍ LETADEL SALVADORU			AMER. BASKETBALO VÁ ASOCIACE					

## 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](http://www.jt-vlasy.webnode.cz)

### VYHRAJTE KNIHU

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto: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](mailto:info@dozna.cz)



[www.dozna.cz](http://www.dozna.cz)

- instalace svíslého dopravního značení
- údržba dopravního značení
- instalace zpomalovacích retardérů a prahů
- vodorovné dopravní značení barvou i hmotou, vodící 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 ochranných chodců