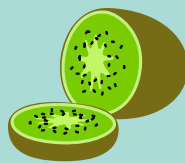


VITAMIN C

IZRADILA: Ana Hlebar 7.a



Vitamin C ili askorbinska kiselina je vitamin topljiv u vodi, a prisutan je u svježem voću i povrću.

Važan je za sintezu kolagena i karnitina te za metabolizam masnih kiselina.

VITAMIN C



Vitamin C poznat je po skorbutu, bolesti koja nastaje zbog njegovog nedostatka.

Askorbinska kiselina je ketolakton sa šest ugljikovih atoma pa je po strukturi jako slična glukozu.

VITAMIN C

• za jačanje imuniteta posebno u sezoni gripe i viroza

• snažan antioksidans

• doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava

• važan za apsorpciju željeza, kalcija, ravnotežu vitamina B6 i aktivaciju vitamina B9

pomaže u proizvodnji kolagena koji ubrzava zarastanje rana i ožiljaka

• dobro djeluje kao antihistaminik kod tegoba s alergijama

