

Rohkesti C-vitamiini sisaldab paprika.

REPRO



Kevad koos C-vitamiiniga

C-vitamiin aitab organismil talveunest ärkata.

Koos loodusega ärkab kevadel talveunest ka meie organism. Et keha pärast pikka talveperioodi kevadtuultele vastupidavamaks muuta, on vaja seda turgutada toiduainetega, mis tugevdavad immuunsüsteemi.

Nii on kevadväsimuse ja külmetushaiguste edukal tõrjumisel oluline osa rohkelt C-vitamiini sisaldavatel toiduainetel.

C-vitamiin tõstab organismi vastupanuvõimet infektsioonhaigustele ja põletikele, peletab väsimust ja stressi ning on ka antioksüdant.

Seejuures vähendab ta rasvhapete ning vitamiinide A, D, E, B1 ja B2 oksüdatsiooni ning kaitseb valke, rasvu, süsivesikuid ja nukleiinhappeid (RNA, DNA) vabade radikaalide kahjuliku toime eest.

Viimaste teket soodustavad ebaterved eluviisid (nt suitsetamine, rohke alkoholi tarvitamine), aga ka mitmed ravimid, radioaktiivne kiirgus ning stress. C-vitamiin on hädavajalik luude, kõhrede, lihaste ja veresoonte ehituses ning parandab raua omastamist.

C-vitamiini on täiskasvanutel iga päev toiduga soovitatav tarbida 75 mg, suitsetajate puhul on see kogu suurem.

Samuti vajavad suuremaid koguseid rasedad naised ja imetavad emad.

C-vitamiin laguneb kergesti temperatuuri, hapniku ja valguse toimele. Seepärast:

- ärge säilitage ega leotage puu- ja köögivilju vees;
- pange köögiviljad keema keevasse vette;
- kasutage ära köögiviljade keeduvedelik;
- ärge hoidke lahtisi köögi- või puuviljasalateid pikka aega laua peal;
- hoidke värsket puuviljamahla külmikus (lahtiselt mitte kauem kui 2–3 päeva).

Poest või turult tasub koju tuua erksavärvilisi paprikakaunu, kapsaid (spargelkapsas, lehtkapsas, rooskapsas, nuikapsas jm) ja puuvilju.

Nüüd oleks õige aeg ära tarvitada ka viimased sügavkülma või keldrisse tallele pandud kodumaiste marjade headust täis moosipurgid.

Toiduvalmistamisel ei maksa unustada maitseaineid (tšilli ja Cayenne'i pipar) ning värsket ja kuivatatud maitserohelist. Rohelist võiks lisada nii soojadele toitudele kui võileibadele.

Niisamuti väärib toiduks muutmist koduaias, maitsepotis või metsas tärnanud värsked kevadrohelised. Enamlevinud maitsetaimede kõrval ei tohiks ära unustada ka näiteks nõgest, naati, nurmenukku, võilille, jänsekapsast, rohelist sibulat ja karulauku.

KASULIK TEADA

Toiduaine	C-vit, mg*
Kibuviitsamarjad	840
Värsked tšillipipar	240
Kollane paprika	205
Petersell	190
Punane paprika	185
Nõges	175
Astelpajumarjad	165
Spargelkapsas	120
Mustad sõstrad	120
Hapuoblikas	117
Roheline paprika	115
Lehtkapsas	110
Murakad	100
Rooskapsas	85
Papaia	80
Till	70
Lillkapsas	62
Pomel	61
Nuikapsas	60
Punane peakapsas	60
Maasikad	60
Kiivi	60
Apelsin	54
Sidrun, laim	50
Spinat	50

* Vitamiinisaldused on väljendatud 100 g toiduaine söödava osa kohta

Allikas: TAI toidu koostise andmebaas, versioon 2.0, www.nutridata.ee/tka, 2010

ANN JÕELEHT

Tervise Arengu Instituut