Vitamín C pri liečbe bežného prechladnutia

Zverejnené: 25. februára 2022 | Autor: Mgr. Lenka Hrobárová



Prechladnutie je najčastejším ochorením zimných mesiacov, postihujúce najmä deti. Spôsobuje ho viac ako 200 rôznych vírusov, čo prispieva k faktu, prečo dodnes nemáme na bežné prechladnutie účinný liek.

Zdanlivý prevrat v liečbe prechladnutia prišiel v 70.-tych rokoch, kedy laureát Nobelovej ceny Linus Pauling publikoval štúdiu, v ktorej vitamínu C prisudzoval liečivé účinky. Predaje vitamínu C rástli raketovou rýchlosťou a dodnes sú zvýšené dávky vitamínu C pri prechladnutí prvou voľbou v mnohých domácnostiach. Je takáto snaha o rýchlejšie zotavenie opodstatnená alebo ide iba o prežitok našich starých mám?

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín. Väčšina živočíchov má schopnosť si tento vitamín syntetizovať z glukózy. Ľudia túto schopnosť stratili počas vývoja v dôsledku straty aktivity potrebných enzýmov. Prijímať ho preto musíme v potrave (zdroje vitamínu C – viď tabuľka).