



**Irena Švenda**, dipl. nutricionistica Artha centra za nutricionizam i zdravlje, Vinogradski odvojak 10, Zagreb

## **Izvori C vitamina**

Kako bih ojačala organizam prije zime, bih li već sada trebala početi cijediti limun i piti C vitamin?

Iva, 26

Dobro je kada o svom zdravlju razmišljamo i prije pojave simptoma bolesti. Ujesen je mnoštvo voća i povrća koje je bogato C vitaminom. Lišće peršina, paprika, prokulice, kelj vrlo su bogati izvori tog vitamina. U lišću peršina nalazi se triput više C vitamina nego po gramina istoj količini limuna. Svakako preporučujemo da svoje dnevne potrebe zadovoljite hranom. Ako ste dodatno izloženi naporu (stres na poslu ili obitelji, pojačana fizička aktivnost ili nedovoljno sna), možete uzeti i C vitamin u obliku suplementa.