

## Wiosną warto zadbać o zdrowie i uzupełnić witaminy w diecie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 13, maj 2026 10:05

Ewelina Kocemba

Odśloni: 221

---

Wiosenne warzywa i owoce mogą być źródłem witamin i składników mineralnych wspierających odporność oraz codzienne funkcjonowanie organizmu. Wśród składników, na które warto zwrócić uwagę, znajdują się witaminy A, E i C.

Każda z nich pełni inne funkcje w organizmie i występuje w różnych produktach spożywczych, przede wszystkim warzywach i owocach sezonowych.

Witamina A, w tym obecny w warzywach beta-karoten, działa przeciwutleniająco i wspiera ochronę DNA przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Jest niezbędna w procesie widzenia, wpływa na powstawanie komórek rozrodczych, wspiera rozwój płodu, reguluje proces złuszczenia naskórka oraz wspomaga układ odpornościowy.

Niedobór witaminy A może prowadzić m.in. do zaburzeń widzenia, nadmiernego rogowacenia skóry, zmniejszonej odporności oraz zahamowania wzrostu i rozwoju dzieci. Zarówno niedobór, jak i nadmiar witaminy A może być niebezpieczny dla kobiet w ciąży. Nadmierna ilość tej witaminy może powodować m.in. bóle głowy, osłabienie, zmiany skórne i problemy z wątrobą.

Źródłem witaminy A są produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Wśród warzyw wymieniono marchew, która w 100 g zawiera 1656 µg witaminy A, co stanowi 207 proc. referencyjnej wartości spożycia, oraz szczaw zawierający 641 µg witaminy A w 100 g, czyli 80 proc. RWS. Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego zaleca się łączenie warzyw z olejem roślinnym.

Witamina E również działa przeciwutleniająco i chroni komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Wspiera układ odpornościowy, może ograniczać zlepianie się płytek krwi, a także wpływa na układ rozrodczy kobiet i mężczyzn.

Niedobór witaminy E występuje rzadko i najczęściej dotyczy wcześniaków oraz osób z zaburzeniami trawienia i wchłaniania. Objawia się m.in. neuropatią obwodową, ataksją, uszkodzeniami mięśni, retinopatią oraz osłabioną odpornością.

Witamina E produkowana jest wyłącznie przez rośliny. Jej źródłem są przede wszystkim oleje roślinne, orzechy oraz warzywa. Wśród sezonowych produktów wskazano botwinę, która zawiera 1,81 mg witaminy E w 100 g, oraz szpinak z zawartością 1,88 mg w 100 g. Oba produkty dostarczają 15 proc. referencyjnej wartości spożycia. Także w tym przypadku zaleca się dodawanie do warzyw tłuszczu roślinnego.

Witamina C należy do składników, których organizm nie wytwarza samodzielnie i musi być dostarczana wraz z pożywieniem. Działa jako przeciwutleniacz, wspiera syntezę hormonów, zwiększa przyswajanie żelaza i wapnia oraz uczestniczy w produkcji kolagenu.

Niedobór witaminy C może prowadzić do osłabienia organizmu, zwiększonej podatności na infekcje, problemów z gojeniem ran, krwawienia dziąseł oraz ryzyka rozwoju niedokrwistości. Nadmiar witaminy C może natomiast powodować kamienie nerkowe oraz problemy żołądkowo-jelitowe.

Źródłem witaminy C są głównie warzywa i owoce. Niektórzy błędnie uważają, że najwięcej witaminy C znajduje się w cytrusach. Tymczasem natka pietruszki zawiera 177,7 mg witaminy C w 100 g, co odpowiada zawartości witaminy C w 3,5 cytryny i stanowi 222 proc. referencyjnej wartości spożycia.

## Wiosną warto zadbać o zdrowie i uzupełnić witaminy w diecie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 13, maj 2026 10:05

Ewelina Kocemba

Odśłony: 221

---

Młoda kapusta biała zawiera natomiast 48 mg witaminy C w 100 g, co odpowiada zawartości witaminy C w jednej cytrynie i stanowi 60 proc. RWS.

*Źródło: [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)*