

Kyselina askorbová pomáhá zachovat výživovou hodnotu potravin i červenou barvu masných výrobků

zdravi.euro.cz/leky/kyselina-askorbova

8. listopadu 2022



Zdroj: Pixabay

Kyselina askorbová se používá jako aditivum do potravin, aby je chránila před oxidací a ztrátou nutričních hodnot. Ve skutečnosti jde o vitamin C, který se vyrábí z jednoduchých cukrů a následně získává podobu bílého prášku. Zajímá vás, jaké má tato kyselina vlastnosti a jak se dále využívá?

Co je kyselina askorbová?

Kyselina askorbová je ve skutečnosti vitamín C, který představuje esenciální látku pro lidský organismus. Tento antioxidant se přirozeně nachází v ovoci a některých druzích zeleniny. Konkrétně

kyselina askorbová se však **používá jako aditivum** do potravin a typicky se získává z hroznového cukru nebo extrakcí z ovoce.

Aditiva obecně pomáhají potravinám zlepšit vzhled, chuť a také trvanlivost. Veškerá aditiva se označují písmenem E a dále se rozdělují do několika skupin. Kyselina askorbová, běžně označována také jako kyselina l-askorbová, patří do **skupiny antioxidantů** (podobně jako kyselina citronová) a v potravinách se nachází pod značkou **E300**. Toto „éčko“ patří mezi zcela bezpečné přísady.

V pevném skupenství má kyselina askorbová podobu **bílého prášku**, který je dobře rozpustný ve vodě. Podléhá zkáze horkem, světlem a kyslíkem, proto je nutné jej uchovávat v utěsněném obalu v chladu a tmě. Za přístupu světla a vzduchu tmavne a kazí se. [1, 2, 3]

Kyselina askorbová jakožto vitamín C

Téměř všichni savci si dokáží vytvářet vitamin C ve svém organismu, pouze lidé a opice to nedovedou. Tento vitamín je ovšem pro zdraví nezbytný, protože zde působí jako antioxidant, **podporuje imunitu** a slouží jako prevence proti některým typům rakoviny a srdečním chorobám. Celkově pak zmírňuje dopady znečištěného životního prostředí i nezdravého životního stylu na lidské zdraví a urychluje zotavení při nachlazení.

Nejlepší způsob, jak přijmout dostatečné množství vitamínu C, je konzumace přírodních zdrojů bohatých na tuto živinu, jelikož vitamin C přidávaný do nápojů se velmi rychle rozkládá. **Zvýšenou potřebu vitamínu C** mohou mít zejména:

- kuřáci,
- alkoholici,
- cukrovkáři,
- ženy na antikoncepčních pilulkách,
- lidé užívající hodně aspirinu,
- lidé často konzumující masné výrobky.

Zatímco vitamín C se přirozeně vyskytuje v živočišných a rostlinných zdrojích, mezi něž patří především citrusové plody, šípky, černý rybíz, paprika, brokolice nebo například chrupavky, kyselina askorbová jakožto aditivum se vyrábí syntetickou cestou z jednoduchých cukrů (glukózy). V potravinářství se využívá především jako **antioxidant a nutriční doplněk**. [4, 5]



Přečtěte si také:

Předávkování vitamíny hrozí při užívání doplňků. Nebezpečné jsou zejména vitamíny A, D, E a K

Kyselina l-askorbová a její využití

Díky tomu, že kyselina askorbová snadno oxiduje, ochraňuje další složky **potravin před oxidací**, která má na svědomí snížení výživové hodnoty potravin. Využívá se často v kombinaci s dalšími antioxidanty, jelikož zvyšuje i jejich účinnost.

Není ovšem rozpustná v tucích, které jsou k oxidaci rovněž náchylné. Nejčastěji se pak kyselina askorbová přidává **do pečiva**, a to jako konzervant zlepšující zpracování mouky (urychluje její zrání), ale široké využití nachází i **v masném průmyslu**.

V masných výrobcích pomáhá vytvářet a udržovat červenou barvu , dále urychluje uzení, omezuje oxidaci tuků a zabraňuje **vzniku rakovinotvorných nitrosoaminů**, což jsou organické, většinou karcinogenní látky. Dále se například využívá jako přísada do:

- ovocných džusů,
- piva proti zakalení,
- ovocných salátů,
- snídaňových cereálií,
- mražených plodů moře,
- a dalších produktů. [6, 7]

Askorbová kyselina a nežádoucí účinky

Kyselina l-askorbová je považována za zcela bezpečnou látku, u níž nebyly prokázány žádné nežádoucí účinky při běžné konzumaci. Výjimkou může být dlouhodobě nadměrný příjem tohoto aditiva, a to konkrétně **nad 10 gramů denně**. Takto velké množství kyseliny askorbové by mohlo vést ke vzniku ledvinových kamenů a ucpání tlustého střeva.

V České republice, stejně jako v celé Evropské unii, je užívání kyseliny askorbové povoleno ve všech potravinách, a to včetně dětských pokrmů. Přijatelná denní dávka není oficiálně omezena, nicméně doporučená denní dávka vitamínu C je stanovena **pro dospělého člověka na 80 až 100 mg** a pro děti 40 až 50 mg. [8, 9]

Zdroje: dtest.cz, ferpotravina.cz, ceff.info, bezpecnostpotravin.cz, nzip.cz, vydavatelstvi-old.vscht.cz, cpzp.cz, vyzivaspol.cz

Autor: Pavlína Široká

Napsat komentář

Vaše emailová adresa nebude zveřejněna

Sezónní speciál

Komerční sdělení

Je toho na vás poslední dobou moc? Nedovolte stresu, aby ovládl váš život

Fit na léto

Zdraví z přírody
