

Meer informatie over Vitamine C+

Wat is Calcium ascorbaat?

Calcium ascorbaat is een vorm van vitamine C, ook wel ascorbinezuur genoemd, waarbij het is gebonden aan calcium. Wat zorgt voor een betere biologisch opneembaarheid.

Wat breekt vitamine C af?

Vitamine C breekt snel af bij blootstelling aan hitte, dus zijn rauwe groenten en fruit betere bronnen dan gekookte. Omdat het lichaam geen grote hoeveelheden vitamine C opslaat, wordt aangeraden elke dag verse groenten en fruit te eten.

Waarbij speelt vitamine c nog meer een rol?

Vitamine C speelt ook een belangrijke rol bij:

- de synthese van neurotransmitters,
- steroïdhormonen
- carnitine
- de omzetting van cholesterol in galzuren
- de afbraak van tyrosine en de mineralenstofwisseling

Alcohol, aspirine, tabak, stress en infecties verhogen de behoefte aan vitamine C. Dit komt omdat vitamine C een sterke antioxidant is.

