



## C-VITAMIININ MONET TERVEYSVAIKUTUKSET

### - Tiesitkö, että lasillisella appelsiinitäysmehua päivän C-vitamiinitarve täyttyy helposti

C-vitamiinin terveysvaikutukset on tunnettu jo vuosisatojen ajan. C-vitamiinin tiedetään auttavan flunssan hoidossa, vaikuttavan useiden kehon kudosten, kuten hampaiden ja ihon kuntoon sekä toimivan antioksidanttina. Hedelmät, erityisesti sitrushedelmät ovat erinomaisia C-vitamiinin lähteitä.

Alkutilvi profiloituu toistuvien flunssakierteiden ajanjaksona. Flunssat ovat viruksen aiheuttamia tauteja, eikä niiden hoitoon ei ole olemassa suoria lääkkeitä. Suurten C-vitamiiniannosten on kuitenkin tutkimuksissa osoitettu lyhentävän flunssan kestoa (1). C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jonka imeytymistä keho säätelee senhetkisen tarpeen mukaan – pääsääntöisesti C-vitamiinin imeytyminen on hyvin tehokasta. Puutos aiheuttaa väsymystä sekä vastustuskyvyn ja mielialan laskua. Vakavan puutoksen seurauksena ilmenee anemiamia.

*Luonnon raaka-aineista erityisesti sitrushedelmät sisältävät runsaasti C-vitamiinia. Esimerkiksi sata grammaa appelsiinitäysmehua sisältää noin 35 mg C-vitamiinia eli lasillisessa appelsiinitäysmehua on jopa 70 – 80 mg C-vitamiinia (2). Suositeltava C-vitamiinin päivittäinen saanti on aikuisilla 75 mg eli lasillisella appelsiinitäysmehua päivän C-vitamiinitarve täyttyy helposti (3). Täysmehut sisältävät pelkästään hedelmää, josta mehu on valmistettu. Tämän vuoksi täysmehuissa hedelmien arvokkaat ravintoaineet ovat tallella, eikä niihin ole lisätty sokeria.*

#### **Antioksidantti, joka edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia**

C-vitamiini toimii elimistössä antioksidanttina, eli se vähentää reaktiivisten happiyhdisteiden aiheuttamaa oksidatiivista stressiä. Happiradikaalit ovat solujen soluhengityksen sivutuotteena vapautuvia happiyhdisteitä, jotka voivat vaurioittaa DNA:ta ja muita rakenteita. C-vitamiinin reagoidessa happiradikaalin kanssa, radikaalit pelkistyvät soluille vaarattomaan muotoon. Lisäravinteina käytettyjen antioksidanttien tehokkuutta ei ole pystytty kliinisesti osoittamaan, mutta esimerkiksi *hedelmistä, marjoista ja muista elintarvikkeista saaduilla antioksidanteilla näyttäisi olevan suotuisia vaikutuksia kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.*



C-vitamiinin monipuolisten terveysvaikutusten takana onkin sen moninainen rooli elimistössä. C-vitamiini vaikuttaa myönteisesti immuunijärjestelmän normaaliin toimintaan, normaaliin kollageeninmuodostukseen, energia-aineenvaihduntaan ja hermoston normaaliin toimintaan. Lisäksi C-vitamiini edistää raudan ja kalsiumin imeytymistä ja sitä tarvitaan B<sub>12</sub>-vitamiinin sekä foolihapon imeytymiseen. C-vitamiinin lähteitä on lukuisia, mutta esimerkiksi lasillisella täysmehua saa päivittäisen C-vitamiinitarpeesi luonnollisesti ja helposti osana muuten tasapainoista ruokavaliota.



Lisätietoa ohjelmasta osoitteessa: [www.fruitjuicematters.fi](http://www.fruitjuicematters.fi)

Lisätietoja: Viestintätoimisto Akvamariini, Sanna Talvia ravitsemusasiantuntija (FT), +358 9 241 0072, [fruitjuicematters@akvamariini.fi](mailto:fruitjuicematters@akvamariini.fi)

## Lähteet

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruuasta : Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki.
2. Aro Antti. C-vitamiini ja flunssa 15.10.2015. Saatavilla: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00024&p\\_hakusana=C-vitamiini](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00024&p_hakusana=C-vitamiini)
3. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 19. Helsinki 2018. [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)
4. Evira. Ravitsemus- ja terveysväiteopas elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille. Eviran ohje 17052/4. Saatavilla: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran\\_ohje\\_17052\\_4\\_fi\\_ravitsemusjaterveysvaiteopas.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran_ohje_17052_4_fi_ravitsemusjaterveysvaiteopas.pdf)



### **Mikä AIJN on?**

Täysmehujen, niin kuin muidenkin ruoka-aineiden, tarkastelussa sekä yksilöllinen kokemus että tiede ovat tärkeitä, mutta kertovat eri asioista. Jotta ruoka-aineiden terveellisyydestä saadaan luotettavaa tietoa, tarvitaan yksilötason ja subjektiivisten kokemusten lisäksi tieteellistä tutkimusta. Fruit Juice Matters on AIJN:n eli Euroopan hedelmämehuhyhdistyksen (the European Fruit Juice Association) luotsaama ohjelma, jonka tarkoituksena on tarjota terveys- ja ravitsemusalan asiantuntijoille väylä laajaan täysmehuja ja terveyttä koskevaan tieteelliseen tutkimustietoon.

### **Fruit Juice Matters -ohjelmasta**

Fruit Juice Matters on täysmehualan Euroopan järjestön AIJN:n (European Fruit Juice Association) 14 maassa käynnissä oleva Euroopan laajuinen ohjelma, joka käynnistyi Suomessa syksyllä 2016. Fruit Juice Matters -ohjelman avulla Euroopan täysmehualan järjestö AIJN pyrkii oikaisemaan virheellisiä käsityksiä tarjoamalla selkeää, tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa tietoa täysmehusta ja ohjeistamaan sen käyttöä eri maiden omien ravitsemussuositusten mukaan. AIJN tukee myös viljelijöitä, pakkaajia ja muita hedelmämehualan toimijoita.

*Kaikki voitava on tehty sen varmistamiseksi, että tämän asiakirjan tiedot ovat luotettavia ja varmistettuja. Tiedot on tarkoitettu käytettäväksi perustana ei-kaupalliselle viestinnälle ja ainoastaan ammattilaisyleisölle. Tässä asiakirjassa esitetyjä tietoja ei pidä käyttää ravitsemus- tai terveysväittämänä suoraan kuluttajille suunnatussa viestinnässä. Julkaisun käyttäjien tulisi olla tietoisia siitä, että näiden tietojen käyttäminen tarkoituksen vastaisessa yhteydessä, tietojen muokkaaminen, kuten sanamuotojen muuttaminen tai lisäysten tekeminen sekä kuvitusten lisääminen voivat johtaa oikeudellisiin seurauksiin. AIJN ei siis ole missään vastuussa vahingoista, jotka johtuvat tämän asiakirjan käytöstä tai asiakirjan sisältämistä tiedoista. AIJN ei takaa tai tue kolmansien osapuolien tässä asiakirjassa esittämiä mielipiteitä tai näkemyksiä, eikä se ota mitään vastuuta tällaisiin näkemyksiin tai mielipiteisiin tukeutumisesta.*