

Vitamine



Vitamine?

1 Vitamine sind für den Körper lebensnotwendig, können jedoch nur teilweise von ihm selber gebildet werden. Daher müssen sie mit dem Essen aufgenommen werden. Es gibt viele verschiedene Vitamine. Vitamine helfen dem Körper zum Beispiel dabei, das Essen in Energie umzuwandeln und man braucht sie auch für die Blutbildung. Außerdem sind sie für die Augen, die Haut und für die Knochen wichtig. In manchen Lebensmitteln sind mehr Vitamine als in anderen. Besonders viele Vitamine sind in Obst und Gemüse.

Vitamin C

2 Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für die Abwehrkräfte. Die Abwehrkräfte sorgen dafür, dass der Körper gesund bleibt. Vitamin C ist zum Beispiel in Paprika, Orangensaft, Erdbeeren, Tomaten und Äpfeln und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten drin.



Apfel: 12 mg (pro 100 g)



Brokkoli: 94 mg (pro 100 g)



Zitrone: 51 mg (pro 100 g)



Orange: 45 mg (pro 100 g)



Wirsing: 49 mg (pro 100 g)



Erdbeere: 57 mg (pro 100 g)

Mangel

3 Vitamin C wird auch Ascorbinsäure genannt. Der Name stammt vom Lateinischen ab und bedeutet soviel wie „keine Skorbut“. Skorbut ist eine Krankheit, die man bekommt, wenn dem Körper Vitamin C fehlt. Diese Krankheit ist heute sehr selten. Durch Skorbut bekommt man Zahnfleischbluten, starken Durchfall und Hautprobleme. Früher war die Krankheit für Seefahrer ein großes Problem, da sie kein frisches Obst mitnehmen konnten. Viele erkrankten und manche starben. Dann wurde festgestellt, dass Skorbut durch zu wenig Vitamin C entsteht. Als Gegenmittel wurden dann Zitrusfrüchte und Sauerkraut zum Essen mitgenommen und die Seefahrer blieben gesund.

4 Empfohlene Tagesmenge an Vitamin C

Kleinkinder: 60 mg	
Grundschulalter: 70-80 mg	
5. und 6. Klasse: 90 mg	
Jugendliche, Erwachsene und Senioren: 100 mg	
Schwangere und Raucher: 150 mg	
Stillende: 110 mg	



100 g Paprika enthält ca. 117 mg Vitamin C.

Fazit

Um die empfohlene Tagesmenge an Vitamin C zu erreichen, genügt es also vollkommen, eine Paprika zu essen! Da es jedoch noch viele andere Vitamine gibt, die auch lebensnotwendig sind, ist es wichtig, allgemein viel Obst und Gemüse zu essen.

Laborunter-suchung

Bei appetito im Labor wird der Vitamin C Gehalt von Paprika bestimmt:



Die Paprika wird gemixt. **1**

2 Ein kleiner Teil der Paprika wird in ein Gläschen abgewogen.



Säure wird zu der Paprika gegeben. **3**



Die Paprika und die Säure werden jetzt noch mal gemixt. Nun geht das Vitamin C aus der Paprika in die Säure über. **4**



Die Probe wird mit einem Labormessgerät untersucht. **7**



Die Paprika wird zentrifugiert, so dass sich die festen Stoffe am Boden sammeln. Die Flüssigen Stoffe sind oben. **5**

Ein Teil Flüssigkeit wird in ein kleines Gefäß gegeben. **6**



Von Anna Sommer und Sophie Rosenbrock

Stand: März 2010

