

Produkty zawierające dużo witaminy C



Opis wskazówki

Witamina C jest niezbędna w zachowaniu wysokiej odporności organizmu nie tylko w czasie zimy. Najlepiej przyjmować ją wraz z pokarmem w codziennej diecie. Zobacz, które warzywa i owoce mają najwięcej drogocennej witaminy C.

Witamina C – dlaczego jest tak ważna?

Witamina C ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, ponieważ bierze udział w szeregu zachodzących w nim procesów. Ułatwia wytwarzanie się ciał odpornościowych, przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości, wpływa na sprawność serca i układu krwionośnego. Obniża ciśnienia krwi, uczestniczy w metabolizmie tłuszczów, kwasów żółciowych i cholesterolu, a także ułatwia przyswajanie żelaza.

Nadmiar witaminy C

Przedawkowanie witaminy C ze źródeł naturalnych jest niemal niemożliwe, ale może wystąpić w przypadku przyjmowania zbyt dużych jej dawek np. w tabletkach. Może to spowodować szereg zaburzeń, m.in. ze strony układu pokarmowego i układu moczowego. Wśród nieprzyjemnych objawów przedawkowania witaminy C wymienia się bóle brzucha, wysypki, a nawet bardzo bolesną kamicę nerkową.

Niedobór witaminy C

Niedobór witaminy C może stanowić zagrożenie dla zdrowia a nawet życia, jeśli ma formę przewlekłą. Jedną z najpoważniejszych konsekwencji niedoboru witaminy C jest skorbut, czyli groźna, wielonarządowa choroba. Do innych skutków niedoboru witaminy C należy m.in.: krwawienie dziąseł, złe gojenie ran, bóle mięśni i stawów, osłabienie i utrata apetytu, osteoporoza, osłabienie stanu psychofizycznego i depresja, nadczynność tarczycy, obniżona odporność, infekcje i zapalenie błony śluzowej. Do rozwoju zmian nowotworowych i miażdżycowych również często przyczynia się właśnie niedobór witaminy C.

Jakie owoce mają najwięcej witaminy C?

Owoce są świetnym źródłem witaminy C i warto sięgać po nie każdego dnia. Wbrew powszechnemu, choć błędnemu przekonaniu, to nie kwaśne owoce mają jej najwięcej. Listę najwartościowszych pod względem witaminy C owoców otwierają: rokitnik (900 mg witaminy C w 100 g owocu), owoce dzikiej róży (250-800 mg), czarne porzeczki (180 mg) oraz truskawki (60 mg).

Cytryna, grejpfruty, pomarańcze

Owoce cytrusowe często mylnie uważane są za najlepsze źródło witaminy C. Mają jej niemało, ale na tle innych warzyw i owoców, wypadają słabiej.

W 100 g cytryny znajduje się ok. 40-60 mg witaminy C. Zawiera też całkiem sporo witamin z grupy B, potasu, fosforu, magnezu, wapnia, żelaza, beta-karotenu i przeciwutleniaczy.

Podobną ilość witaminy C zawiera grejpfrut (30-70 mg/100 g). Grejpfruty dostarczają również wielu innych, cennych składników. Między innymi witaminy B i E, beta-karotenu, błonnika, kwasu foliowego, naringiny, wapnia, potasu, żelaza, magnezu, fosforu, cynku, fluoru i manganu.

Nieznacznie mniej witaminy C ma pomarańcza (30-50 mg/100 g). I ona również jest źródłem wielu innych, korzystnie wpływających na zdrowie składników. Witaminy z grupy B, witamina A i witamina E, błonnik, beta-karoten, kwas foliowy, wapń, magnez, cynk, fosfor, potas, selen, żelazo, miedź i peptyny to tylko niektóre z nich.

Aby dostarczyć sobie wszystkich tych cennych składników, możesz przygotować szybki koktajl pomarańczowy.

Przepis na koktajl pomarańczowy z imbirem i kurkumą.

Składniki: