

CPS- ETEC Taboão da Serra

Thais de Novais Oliveira

Lucas do Nascimento Oliveira

Vitamina C

Taboão

2023

Introdução

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, é um nutriente essencial para o crescimento, desenvolvimento e reparo de todos os tecidos do corpo. Ela está envolvida em muitas funções do corpo, incluindo a formação de colágeno, absorção de ferro, o funcionamento adequado do sistema imunológico, cicatrização de feridas e a manutenção de cartilagem, ossos e dentes.

Benefícios da Vitamina C

A vitamina C tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, ela ajuda a fortalecer nosso sistema imunológico e pode ajudar a baixar a pressão arterial. Ela é encontrada em muitas frutas e vegetais, incluindo laranjas, morangos, kiwi, pimentões, brócolis, couve e espinafre. A ingestão diária recomendada de vitamina C é de 75 mg para mulheres e 90 mg para homens.

Fontes de Vitamina C

A vitamina C é encontrada em muitos alimentos, particularmente frutas e vegetais. As fontes ricas em vitamina C incluem frutas cítricas, como laranjas e suco de laranja, pimentões, morangos, groselhas pretas, brócolis e couve de Bruxelas. Além disso, a vitamina C é encontrada em frutas cítricas, bagas, batatas, tomates, pimentões, repolho, couve de Bruxelas, brócolis e espinafre.

Deficiência de Vitamina C

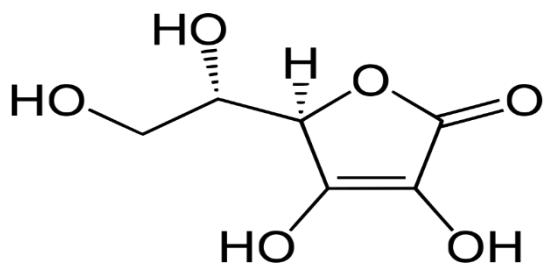
A deficiência de vitamina C é relativamente rara em países desenvolvidos devido à disponibilidade de produtos frescos e à adição de vitamina C a certos alimentos e suplementos, mas ainda afeta cerca de 7% dos adultos nos EUA. Os fatores de risco mais comuns para a deficiência de vitamina C são dieta pobre, alcoolismo, anorexia, doença mental grave, tabagismo e diálise.

Composição química

Vitamina C é um ácido ascórbico também é uma molécula baseada em carbono, com 6 átomos de carbono, 8 átomos de hidrogênio e 6 átomos de oxigênio. Isso significa que ela é composta pelos seguintes elementos químicos:

- Carbono (C)
- Hidrogênio (H)
- Oxigênio (O)

Portanto, a vitamina C é uma molécula baseada em carbono, com 6 átomos de carbono, 8 átomos de hidrogênio e 6 átomos de oxigênio.



(Fórmula estrutural do ácido ascórbico)

Conclusão

A vitamina C é um nutriente essencial que desempenha um papel crucial em várias funções do corpo. Uma ingestão adequada de vitamina C é necessária para manter a saúde geral e prevenir várias condições de saúde. Portanto, é importante garantir que você esteja recebendo uma quantidade suficiente de vitamina C em sua dieta diária.

Referências

PRASABER. **Normas ABNT: guia completo para formatar seu TCC.** Disponível em: <<https://www.pravaler.com.br/blog/dicas-de-estudo/normas-abnt-guia-completo-para-formatar-seu-tcc/>>. Acesso em: 8 nov. 2023.

Vitamin C. Disponível em: <<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>>. Acesso em: 2 dez. 2023.

Structure. Disponível em: <<https://projectvitaminc.weebly.com/structure.html>>. Acesso em: 2 dez. 2023.

JULSON, E. et al. **15 signs and symptoms of vitamin C deficiency.** Disponível em: <<https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-c-deficiency-symptoms>>. Acesso em: 2 dez. 2023.