

VITAMINA C

PODEROSA ALIADA PARA UMA SAÚDE PLENA

A vitamina C, também conhecida como “ácido ascórbico”, tem uma gama de funções no organismo e entre as mais importantes está a formação do colágeno, que é uma substância necessária para os ossos, ligamentos, tendões, músculos, pele e vasos sanguíneos. Por esse motivo, níveis adequados de ácido ascórbico contribuem nos processos de cicatrização de feridas, por exemplo.



CONFIRA ALGUNS BENEFÍCIOS DA VITAMINA C EM NOSSO CORPO:

- ✓ **Prevenção contra os radicais livres**, os quais favorecem o surgimento de doenças.
- ✓ **Fortalecimento do sistema imunológico**, combatendo gripes, resfriados e infecções em geral.
- ✓ **Ajuda na absorção do ferro**. Também utilizada na prevenção da anemia, a vitamina C auxilia e acelera a absorção do ferro no intestino, reduzindo sintomas como fraqueza, cansaço e queda de cabelo.
- ✓ **Auxilia na perda de peso**, devido ao seu potencial anti-inflamatório e antioxidante, trazendo vantagens também para a prevenção de doenças cardiovasculares, entre outras.
- ✓ **Manutenção de células saudáveis**, principalmente dos ossos, dentes e vasos sanguíneos.

O ácido ascórbico pode ser encontrado naturalmente em vários alimentos. Sugere-se um consumo diário de cerca de 90 mg de vitamina C para os homens e 75 mg para as mulheres. Entre os alimentos ricos em vitamina C, podemos citar alguns:

FRUTAS (porção de 100g)	QTDE DE VITAMINA C (aproximada)
Acerola	1067 mg
Goiaba	228 mg
Caju	219 mg
Kiwi	93 mg
Morango	59 mg
Laranja	53 mg
Limão	53 mg
Abacaxi	48 mg



VEGETAIS (porção de 100g)	QTDE DE VITAMINA C (aproximada)
Brócolis	89 mg
Pimentão	80,4 mg
Couve-flor	48 mg
Agrião	43 mg
Alho	31 mg
Espinafre	28 mg
Batata	20 mg
Rúcula	15 mg
Tomate	14 mg
Alface	9 mg
Cebola	7 mg

Que tal investir nestes alimentos para uma saúde mais equilibrada e com bons níveis de Vitamina C?
Sua saúde agradece!

Fontes: www.minhavida.com.br e www.todabiologia.com