

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη C



ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη C είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη και είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της.

ΠΗΓΕΣ

Πηγές βιταμίνης C αποτελούν τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, τα μαλακά φρούτα (όπως φράουλες, βατόμουρα, σμέουρα), τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά (όπως σπανάκι, ραδίκια, μπρόκολο, λάχανο), οι πράσινες πιπεριές και τα όργανα ζώων όπως το συκώτι και οι νεφροί.

Κατά το μαγείρεμα, μέρος της βιταμίνης C που υπάρχει στα τρόφιμα μειώνεται, εξαιτίας της διάλυσής της στο νερό και της οξειδωσής της.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη C.

Οι ανάγκες λήψης βιταμίνης C διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού (π.χ. εγκύους, παιδιά, άνθρωποι με προβλήματα υγείας, γυναίκες που θηλάζουν).

Η απορρόφηση της βιταμίνης C μειώνεται όταν λαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες. Κατά συνέπεια, παροχές υψηλότερες από 1g/ημέρα δεν συντελούν στην αύξηση της βιταμίνης C στον οργανισμό, ενώ ενέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης γαστρεντερικών διαταραχών.

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006