19 Δεκεμβρίου 2014

Βιταμίνη C: Η βιταμίνη του χειμώνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η βιταμίνη C, ή αλλιώς το ασκορβικό οξύ, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που δεν αποθηκεύεται στον οργανισμό και συνεπώς πρέπει να προσλαμβάνεται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά.
Πρόκειται για ένα θρεπτικό συστατικό αρκετά δημοφιλές μεταξύ των καταναλωτών, το οποίο συγκεντρώνει επίσης μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον εδώ και χρόνια, τόσο λόγω των σημαντικών βιολογικών δράσεων που κατέχει, όσο και εξαιτίας του ρόλου που φαίνεται ότι διαδραματίζει στη γενικότερη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών.

Η βιταμίνη C δρα ως συμπαράγοντας σε πολλές μεταβολικές διεργασίες, μεταξύ των οποίων η σύνθεση του κολλαγόνου -που είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος, των αγγείων, των οστών και των δοντιών-, ενώ συμβάλλει και στην αποτελεσματική επούλωση των πληγών. Επιπλέον, ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τα κύτταρα του οργανισμού από τη δράση των ελευθέρων ριζών, που σχετίζεται με την εμφάνιση ασθενειών όπως

τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι διάφορες μορφές καρκίνου.

Παράλληλα, η πρόσληψη βιταμίνης C έχει συσχετισθεί με την ενίσχυση της δράσης του ανοσοποιητικού συστήματος και την ανακούφιση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος, γεγονός που την τοποθετεί συνήθως στο επίκεντρο του διατροφικού ενδιαφέροντος κατά τους χειμερινούς μήνες. Ακόμη, η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου που προέρχεται από φυτικές πηγές, όπως για παράδειγμα τα όσπρια και ορισμένα λαχανικά.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης C διαμορφώνεται στα 90 mg για τους άνδρες και στα 75 mg για τις γυναίκες. Ειδική κατηγορία μεταξύ των ενηλίκων αποτελούν οι καπνιστές, των οποίων οι ανάγκες είναι υψηλότερες κατά 35 mg.

Οι πλουσιότερες πηγές βιταμίνης C περιλαμβάνουν κυρίως φρούτα και λαχανικά. Ειδικότερα, υψηλή περιεκτικότητα έχουν το πορτοκάλι και τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, οι φράουλες, ο ανανάς, το μάνγκο, το πεπόνι, οι πιπεριές, το λάχανο, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι και η ντομάτα. Ενδεικτικά, 1 μικρό πορτοκάλι, 1 μέτριο ακτινίδιο, 1 μικρή πράσινη πιπεριά ή 1 φλιτζάνι κόκκινο λάχανο παρέχουν περίπου 50-60 mg βιταμίνης C.

Συνεπώς, η υιοθέτηση ενός προτύπου διατροφής που περιλαμβάνει καθημερινά 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών, με έμφαση στην κατανάλωση ποικιλίας των εν λόγω τροφίμων, μπορεί να καλύψει ικανοποιητικά τις απαιτήσεις του οργανισμού σε βιταμίνη C. Βέβαια, θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν ότι πρόκειται για ένα θρεπτικό συστατικό με ιδιαίτερη ευαισθησία στη θερμική και μαγειρική επεξεργασία, καθώς και στην επαφή με το οξυγόνο κι επομένως θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση ωμών ή ελάχιστα μαγειρεμένων τροφίμων που αποτελούν πλούσιες πηγές της.

Πηγή: neadiatrofis.g