

Σεβαστείτε τη διατροφή σας με βιταμίνη C

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη C αποτελεί ένα πολύτιμο μικροθρεπτικό συστατικό, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, η βιταμίνη C εμπλέκεται σε σημαντικές μεταβολικές διεργασίες που επιτελούνται στο ανθρώπινο σώμα όπως η σύνθεση κολλαγόνου και η σύνθεση καρνιτίνης.

Επιπρόσθετα, η βιταμίνη C δρα ως αντιοξειδωτική ουσία προστατεύοντας τους ιστούς από τη δυσμενή δράση των ελευθέρων ριζών, ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου από το γαστρεντερικό σύστημα και συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από μολύνσεις.

Δεδομένου ότι το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να βιοσυνθέσει βιταμίνη C, είναι απαραίτητη η πρόσληψή της μέσω της διατροφής. Οι πιο πλούσιες πηγές βιταμίνης C στην ελληνική διατροφή είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι ένα φλιτζάνι κίτρινης γλυκιάς πιπεριάς περιέχει 283mg βιταμίνης C, ενώ ένα φλιτζάνι φρεσκοστυμμένου χυμού πορτοκαλιών περιέχει 124mg βιταμίνης C.

Η καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρέσκων φρούτων (3 μερίδες) και λαχανικών (4 μερίδες), ιδίως εποχής, θεωρείται ότι εξασφαλίζει την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C. Δεδομένου όμως ότι σε καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός και το χρόνια στρες οι ανάγκες σε βιταμίνη C αυξάνονται, απαιτούνται εξατομικευμένες συστάσεις από τους ειδικούς για την κάθε

περίπτωση.

Από τον Οδυσσέα Ανδρουτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr