

## Ποιές τροφές έχουν περισσότερη βιταμίνη C από



Πάντα

πίναμε την πορτοκαλάδα μας βιαστικά για να «μη χάσει τις βιταμίνες της» και τρώγαμε πορτοκάλια για να μην αρρωσταίνουμε εύκολα. Ποιες άλλες τροφές, όμως, είναι εξίσου ή περισσότερο πλούσιες σε βιταμίνη C από το αγαπημένο μας αυτό φρούτο;

Πράγματι, τα πορτοκάλια έχουν μια αρκετά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, με περίπου 83mg βιταμίνης σε ένα φρούτο, αλλά φαίνεται πως η φήμη τους έχει... επισκιάσει κι άλλα φρούτα και λαχανικά με περισσότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από αυτά.

Κι ενώ αμφισβητείται πλέον το κατά πόσο η βιταμίνη C μπορεί να διώξει το κρυολόγημα και την καταρροή, παρ' όλα αυτά παραμένει μια πολύ σημαντική βιταμίνη για την υγεία μας, καθώς βοηθά στην επιδιόρθωση των ιστών του σώματος και στην παροχή αντιοξειδωτικών στον οργανισμό, απαραίτητων για την καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών. Σύμφωνα με τις συστάσεις των ειδικών, οι άντρες άνω των 19 ετών πρέπει να λαμβάνουν περίπου 90mg την ημέρα και αντίστοιχα οι γυναίκες 75mg βιταμίνης και τώρα που το καλοκαίρι τα πορτοκάλια δεν είναι στην εποχή τους, δείτε από ποιες άλλες πηγές μπορείτε να λάβετε την

απαραίτητη αυτή βιταμίνη, εμπλουτίζοντας τη διατροφή και τον οργανισμό σας.

**Παπάγια:** και εξωτική και βιταμινούχα

Μπορεί να μην είναι από τα φρούτα που βρίσκονται συχνά στο ψυγείο σας, αποτελεί όμως μια επιλογή σαφώς υγιεινή, έτοιμη να υπερκαλύψει τις ανάγκες σας σε βιταμίνη C. Συγκεκριμένα, μια μικρή παπάγια των 160 γραμμαρίων περιέχει περίπου 95mg βιταμίνης κι ένα φλιτζάνι πολτού παπάγιας φτάνει τα 140mg, ενώ έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα και σε βιταμίνη A, φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες – συν του ότι θα δώσει ένα νέο «χρώμα» στη διατροφή σας, αφού είναι κάτι που δεν καταναλώνατε συχνά μέχρι τώρα.

**Γκουάβα:** ένα τροπικό φρούτο που πρέπει να γνωρίσετε

Στρογγυλή, με σχήμα αχλαδιού, χρώμα κιτρινοπράσινο, αρωματική και με ξινή, αλλά ευχάριστη γεύση, η γκουάβα είναι ένα τροπικό φρούτο, όχι πολύ διαδεδομένο, αλλά ιδιαίτερα ωφέλιμο. Όσον αφορά την περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C, μισό φλιτζάνι φρούτου αποδίδει 125mg, ενώ οι θερμίδες του είναι χαμηλές και φτάνουν μόλις στις 56. Δοκιμάστε τη με διάφορους τρόπους, είτε βρασμένη για την παρασκευή γλυκών, είτε ωμή, που είναι και η καλύτερη επιλογή ή απλώς πιείτε το χυμό της, όπως συνηθίζεται στο Μεξικό, στην Αίγυπτο και τη Νότια Αφρική.

**Κόκκινες πιπεριές:** βιταμίνη C στο φαγητό

Ίσως να μην το γνωρίζατε τα προηγούμενα χρόνια, αλλά η κόκκινη πιπεριά που προσθέτατε μέχρι τώρα στο φαγητό, τη σαλάτα, την πίτσα κ.ο.κ. δεν είχε μοναδικό ρόλο να δώσει χρώμα, αλλά και υγιεινή χροιά στο τραπέζι σας. Ένα φλιτζάνι ωμής και ψιλοκομμένης κόκκινης πιπεριάς περιέχει την εντυπωσιακή ποσότητα των 190mg βιταμίνης C, την ίδια στιγμή που η πράσινη πιπεριά περιέχει σχεδόν 120mg.

Θυμάρι και μαϊντανός: εναλλακτικές πηγές βιταμίνης C

Πλούσια σε βιταμίνες και οφέλη, το θυμάρι και ο μαϊντανός μπορούν να χρησιμοποιηθούν σχεδόν σε κάθε σούπα, σε σαλάτες ή όπου αλλού σας βγάλει η... φαντασία σας. Το θυμάρι μας παρέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης C (160mg στα 100 γραμμάρια και 1,6mg σε 1 κουταλάκι του γλυκού), ενώ ο μαϊντανός αντίστοιχα 133mg στα 100 γραμμάρια και 13,3mg τα 10 περίπου κλωναράκια. Εντάξει, μπορεί να μην καταναλώσετε 100 γραμμάρια μαϊντανού, αλλά σίγουρα προσθέτει πολλά στην ημερήσια πρόσληψη της θαυματουργής βιταμίνης.

**Μπρόκολο:** για γερό ανοσοποιητικό

Στην παιδική σας ηλικία μπορεί να μην ξέρατε καν τι γεύση είχε αυτό το λαχανικό, αφού δεν δεχόσασταν ποτέ να το δοκιμάσετε. Μέχρι που του δώσατε την πρώτη ευκαιρία κι από τότε δεν χρειάζεστε άλλους λόγους για να το προσθέσετε στο πιάτο σας. Έχετε, όμως, άλλον ένα: μια μερίδα μπρόκολο (148 γραμμάρια) μπορεί να προσθέσει 132mg βιταμίνης C στη διατροφή σας.

**Κατσαρό λάχανο:** εμπλουτίζει τη σαλάτα

Τώρα που οι σαλάτες θα αυξάνονται ολοένα και περισσότερο όσο το θερμομέτρο ανεβάζει θερμοκρασία, είναι ευκαιρία να τους προσθέσετε και λίγο κατσαρό λάχανο. Δύο φλιτζάνια αυτού του λαχανικού αποδίδουν περίπου 160mg βιταμίνης C, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, C και K, όπως επίσης και σε φυτοχημικά και φυτικές ίνες, που σημαίνει ότι προκαλεί αίσθημα κορεσμού, κάνοντας την πείνα να καθυστερεί να μας επισκεφτεί, βοηθώντας κατ' επέκταση και στη διατήρηση της σιλουέτας μας.

**Φράουλες:** τόσο γλυκές, όσο και υγιεινές

Τα νέα είναι γλυκά: οι φράουλες, οι οποίες μπαίνουν σιγά-σιγά στην εποχή τους, αποτελούν ένα φρούτο με υψηλή διατροφική αξία, με μια μερίδα τους (περίπου 150 γραμμάρια) να περιέχει 86,5mg βιταμίνης C. Πρόσφατα, μάλιστα, μελέτες συνέδεσαν το αγαπημένο μας φρούτο με την επιβράδυνση εμφάνισης άνοιας. Βάλτε τις φράουλες τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα στη διατροφή σας σαν σνακ και αποφύγετε να τις πασπαλίζετε με... τόνους ζάχαρης. Αν παρ' όλα αυτά τους προσθέσετε ζάχαρη, φροντίστε να επιλέξετε την καστανή.

**Ακτινίδιο:** το πλουσιότερο φρούτο σε βιταμίνη C

«Κερδίζοντας» κατά πολύ το πορτοκάλι στο θέμα βιταμίνης C, το ακτινίδιο αποδίδει 137mg της βιταμίνης, υπερκαλύπτοντας τις ημερήσιες ανάγκες μας σε αυτή, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσιο και στις βιταμίνες A και E, αλλά και σε βιταμίνες του συμπλέγματος B. Το ακτινίδιο, επίσης, μπορεί να βοηθήσει σε προβλήματα δυσκοιλιότητας και φουσκώματος, ενώ αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά σνακ. Προσθέστε το στη φρουτοσαλάτα σας ή απολαύστε το σκέτο το φθινόπωρο που είναι και η εποχή του.

**Κουνουπίδι:** το λαχανικό με τις... ιαματικές ιδιότητες

Με μόλις 66 θερμίδες σε ένα μικρό «κεφάλι» κουνουπιδιού, το λαχανικό αυτό αποτελεί ό,τι πρέπει για τη σιλουέτα μας. Την ίδια στιγμή, όμως, μας παρέχει και αρκετή ποσότητα βιταμίνης C, με 127mg στην ίδια ποσότητα. Αν, όμως, το αποφεύγετε λόγω της μυρωδιάς του όταν το μαγειρεύετε, τα παρακάτω κόλπα θα σας βοηθήσουν να διώξετε την περίεργη οσμή: ρίξτε στο νερό του μισό λεμόνι, μια φέτα ψωμί ή ένα κοτσάνι σέλινο καθώς βράζει και απολαύστε το... άοσμα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)