

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, é um **antioxidante** que combate os radicais livres e participa em várias reações no organismo, como a **formação de colagénio**, que faz parte dos tecidos corporais e é importante para a **cicatrização** e para o **sistema imunitário**.

FONTES ALIMENTARES



Couve roxa
1/4 de prato
(23g) 10,5 mg



Pimento Assado
1 unidade
(60 g) 64,8 mg



Mamão
1 metade
(313 g) 134,1 mg



Laranja
1 un. média
(161 g) 63,6 mg



Couve Bruxelas
5 unidades
(75 g) 69 mg



Castanha
(100 g) 51 mg



Kiwi
1 unidade
(111 g) 64,7 mg



Couve portuguesa
cozida 1/4 de prato
(60 g) 34,8 mg



Couve galega
cozida 1/4 de prato
(60 g) 34,8 mg



Morango
5 un. médias
(135 g) 60,9 mg

FUMADORES

Pessoas que fumam devem acrescentar mais vitamina C na dieta, uma vez que a vitamina C vai ajudar a combater o stress oxidativo causado pelo tabaco.

NECESSIDADE NUTRICIONAIS



0 - 12 meses

40 - 50 mg/dia



1 - 8 anos

15 - 25 mg/dia



9 - 13 anos

45 mg/dia



+13 anos

65 - 75 mg/dia



+13 anos

75 - 90 mg/dia



todas as idades

80 - 85 mg/dia



todas as idades

115 - 120 mg/dia

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência é rara, uma vez que com uma alimentação adequada e variada é possível atingir as recomendações nutricionais. Quando acontece, pode causar **escorbuto**, que tem como complicações: problemas nas gengivas e dentes, hematomas e hemorragias, fadiga, perda de peso e falta de apetite.

ALTAS DOSES

Doses únicas superiores a 200 mg não alteram a quantidade de vitamina C disponível para uso do organismo e, desta forma, o efeito da vitamina não é potencializado.