

VITAMINE C

La vitamine C, également appelée acide ascorbique, est un **antioxydant** [qui combat les radicaux libres] et participe à plusieurs réactions dans l'organisme, telles que **la formation de collagène**, qui fait partie des tissus de l'organisme et est important pour la guérison, et pour aider **le système immunitaire**.

SOURCES ALIMENTAIRES



Cassis
[100 g] 181 mg



Poivron rouge
[100 g] 121 mg



Kiwi
[100 g] 81.9 mg



Choux de Bruxelles
[100 g] 56.4 mg



Fraise
[100 g] 54 mg



Orange
[100 g] 47.5 mg



Ananas
[100 g] 46.1 mg



Brocoli
[100 g] 40.1 mg



Pamplemousse rose
[100 g] 31.2 mg



Choux-fleur
[100 g] 21.4 mg

FUMEURS

Les personnes qui fument devraient ajouter 25 mg supplémentaires de vitamine C par jour, car la vitamine C disponible est surutilisée en raison du stress oxydatif causé par le tabagisme.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



0 - 3 ans

20 mg/jour



4 - 6 ans

30 mg/jour



7 - 14 ans

70 mg/jour



+ 15 ans

110 mg/jour



15 - 17 ans

100 mg/jour



+ 17 ans

90 mg/jour



tout âge

105 mg/jour



tout âge

155 mg/jour



H > 75 ans ; F ménopausées

110 mg/jour

SIGNES DE CARENCE

La carence est rare, car avec une alimentation équilibrée et variée, il est facile d'atteindre les recommandations nutritionnelles. Lorsqu'elle se produit, elle peut provoquer le scorbut, qui a pour complications des problèmes de gencives et de dents, des ecchymoses et des saignements, de la fatigue, une perte de poids et un manque d'appétit.

FORTES DOSES

Les doses supérieures à 200 mg ne modifient pas la quantité de vitamine C disponible à l'utilisation dans le corps et donc l'effet de la vitamine n'est pas potentialisé.