

# VITAMINA C

A principal função da vitamina C é ser um **antioxidante** (combate aos radicais livres), mas o ácido ascórbico - como também é conhecida - participa de várias reações no organismo, como na **síntese do colágeno** que participa das estruturas dos tecidos e nos processos de **cicatrização**, e no auxílio do **sistema imune**.

## FONTES ALIMENTARES

				
<b>Acerola</b> 4 unidades [48 g] 450 mg	<b>Caju</b> 1 unidade [90 g] 197 mg	<b>Mamão</b> 1 fatia [170 g] 140 mg	<b>Goiaba</b> 1 un. pequena [170 g] 137 mg	<b>Laranja</b> 1 un. média [180 g] 96 mg
				
<b>Pimentão amarelo</b> 1 un. pequena [38 g] 76 mg	<b>Couve refogada</b> 4 col. sopa [60 g] 58 mg	<b>Kiwi</b> 1 un. média [76 g] 53 mg	<b>Carambola</b> 1 unidade [75 g] 45 mg	<b>Morango</b> 8 un. pequenas [56 g] 35 mg

### FUMANTES

Pessoas que fumam devem acrescentar mais 35 mg de vitamina C diariamente, uma vez que a vitamina C disponível é muito utilizada por conta do estresse oxidativo causado pelo cigarro.

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 12 meses	40 - 50 mg/dia
	1 - 8 anos	15 - 25 mg/dia
	9 - 13 anos	45 mg/dia
	+14 anos	75 - 90 mg/dia
	+14 anos	65 - 75 mg/dia
	Todas as idades	80 - 85 mg/dia
	Todas as idades	115 - 120 mg/dia

### DEFICIÊNCIA

A deficiência é rara, uma vez que em uma alimentação adequada e variada é possível atingir as recomendações nutricionais. Quando ocorre, pode causar o escorbuto, que tem como complicações problemas na gengiva 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 no organismo e, dessa forma, o efeito da vitamina não é potencializado.