

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



Acerola
4 unidades
[48 g] 450 mg



Caju
1 unidade
[90 g] 197 mg



Mamão
1 fatia
[170 g] 140 mg



Goiaba
1 un. pequena
[170 g] 137 mg



Laranja
1 un. média
[180 g] 96 mg



Pimentão amarelo
1 un. pequena
[38 g] 76 mg



Couve refogada
4 col. sopa
[60 g] 58 mg



Kiwi
1 un. média
[76 g] 53 mg



Carambola
1 unidade
[75 g] 45 mg



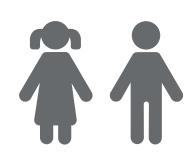
Morango
8 un. pequenas
[56 g] 35 mg

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



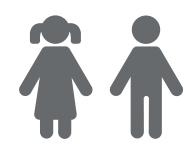
0 - 12 meses

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.

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.

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.