



Limão
1 unidade: 32,8 mg



Acerola
100g: 941 mg



Goiaba
1 unidade: 120 mg



A vitamina C é a mais instável das vitaminas, facilmente eliminada por alguns fatores, tais como: calor, armazenamento inadequado, presença de metais e outros.

Então, por exemplo, se for consumir um suco, ingerir logo depois de pronto.

Porque evitar a suplementação efervescente?

- Contém aditivos químicos (cor, sabor e textura);
- Adição de açúcar;
- Perde eficácia em contato com o ar (enquanto é dissolvida).



Referências

- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 14 ed. São Paulo: Roca, 2018.
Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 4^a ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.

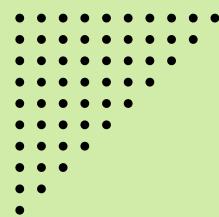
Vitamina C

Camila Moraes dos Anjos

Sofia Yurie Ribeiro Ishigaki

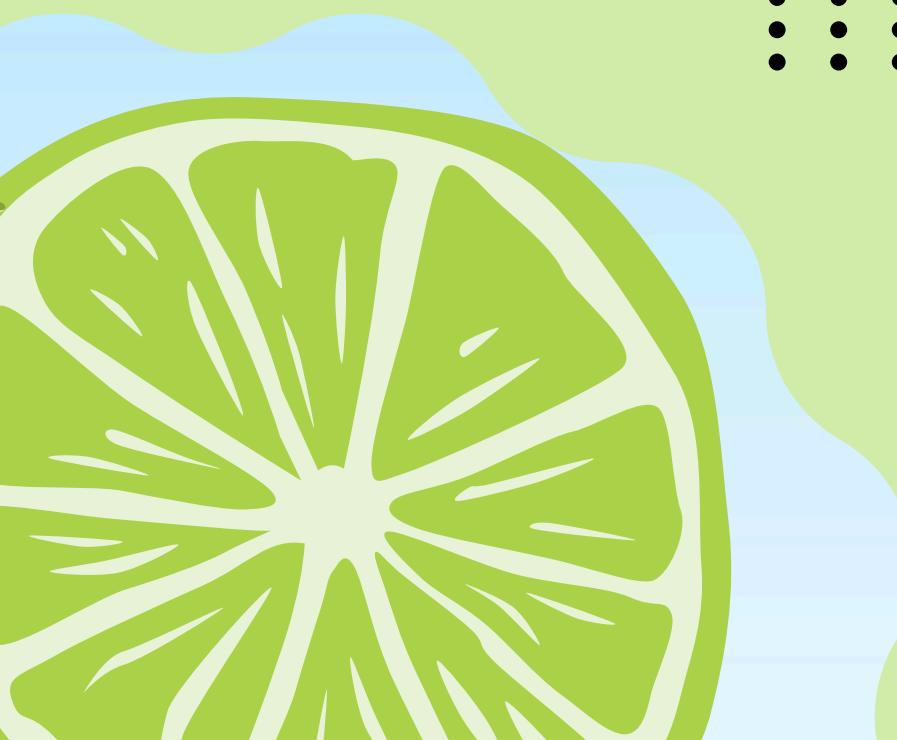
Yasmin de Fátima Brito Oliveira Moraes





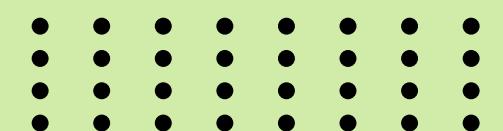
Funções

- Antioxidante;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Auxilia na saúde óssea e muscular;
- Aumenta a absorção do ferro presente em alimentos de origem vegetal (couve, espinafre, beterraba, Feijão, açaí, brócolis, etc.).



Sinais de deficiências

- Baixa imunidade;
- Sangramento da gengiva;
- Dentes frouxos;
- Retardo na cicatrização de feridas.

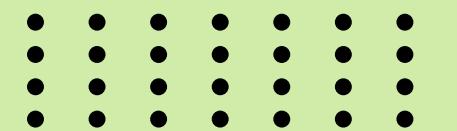


Consumo em excesso

- Distúrbios gastrointestinais;
- Diarréia;
- Cálculos renais.

Fontes alimentares

Alimentos de origem vegetal: Frutas cítricas (laranja, limão, acerola e kiwi) e frutas vermelhas (morango, framboesa e amora).



Quantidade nas fontes



Laranja
1 unidade: 85.1 mg



Morango
100g
69.8mg

