



**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) 4ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.



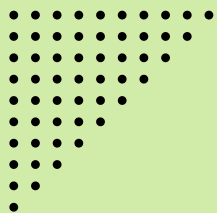
# Vitamina C

Camila Moraes dos Anjos

Sofia Yurie Ribeiro Ishigaki

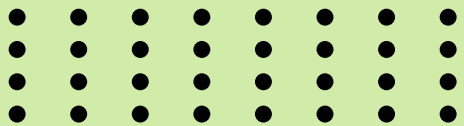
Yasmin de Fátima Brito Oliveira Moraes





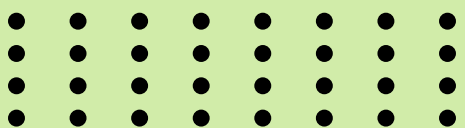
## Funções

- 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.



## Fontes alimentares

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

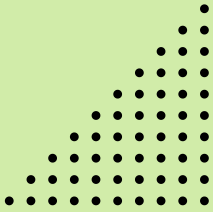
## Quantidade nas fontes



**Laranja**  
1 unidade: 85.1 mg



**Morango**  
100g  
69.8mg



## Consumo em excesso

- Distúrbios gastrointestinais;
- Diarréia;
- Cálculos renais.



