



## 9 ماده غذایی که بیشتر از مرکبات ویتامین ث دارند

هنگامی که حرف از ویتامین ث می شود، شاید تصور شما بر این باشد که میوه های خانواده مرکبات بیشترین میزان این ویتامین را دراند. در حالی که اینطور نیست.

هنگامی که حرف از ویتامین ث می شود، شاید تصور شما بر این باشد که میوه های خانواده مرکبات بیشترین میزان این ویتامین را دراند. در حالی که اینطور نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، میزان نیاز روزانه بدن شما به ویتامین ث، در روز 75 میلی گرم است. شما می توانید به غیر از مرکبات از طریق مصرف 9 ماده غذایی دیگر ویتامین ث مورد نیاز روزانه را تامین کنید. ویتامین ث مواد مغذی زیادی را داراست؛ یکی از عوامل لازم رشد و ترمیم بافت های متعدد بدن نظیر تاندون ها، رباط ها و عروق خونی بوده و به بدن در ساخت کلاژن، که پروتئین مورد نیاز برای پوست است، کمک می کند.

ویتامین ث محلول در آب است به این معنی که بدن نمی تواند آن را بسازد و یا در خود نگه دارد. پس شما باید از طریق خوردن میزان مورد نیاز بدن به ویتامین ث را تامین کنید.

توت فرنگی: یک فنجان توت فرنگی قطعه قطعه شده، به اندازه یک پرتقال متوسط ویتامین ث دارد؛ یعنی 98 میلی گرم. علاوه بر این توت فرنگی سرشار از منگنز نیز هست که می تواند به حفظ قند خون در محدوده سالم کمک کند. البته باید دقت کنید و در انتخاب توت فرنگی همیشه نوع ارگانیک آن را در نظر داشته باشید.

آناناس: آناناس یک میوه گرمسیری است که در هر فنجان، 79 میلی گرم ویتامین ث دارد. بر خلاف بسیاری از میوه های دیگر، آناناس سرشار از آنزیمی به نام بروملین است که می تواند به هضم بهتر پروتئین کمک کند. مصرف آناناس باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، استخوان ها و سلامت قلبی عروقی می شود.

کلم پیچ: در هر فنجان حاوی 84 میلی گرم ویتامین ث است. از آن جا که کلم پیچ به طور معمول در سالاد استفاده می شود، معمولا میزان کافی از آن خورده می شود که به نسبت پرتقال ویتامین ث بیشتری را فرد دریافت خواهد کرد. هر دو فنجان از کلم پیچ، 150 میلی گرم آنتی اکسیدان است و لازم به ذکر است که این میزان از کلم پیچ 684 میلی گرم پتاسیم و نزدیک به 7 گرم فیبر نیز دارد.

انبه: یک عدد انبه 122 میلی گرم ویتامین ث دارد و یک منبع غنی آنتی اکسیدانی برای پیشگیری از دژنراسیون ماکولا محسوب می شود.

اسفناج: باید بدانید این ماده غذایی سرشار از کاروتنوئید است. این مواد مغذی با همیاری ویتامین ها باعث پیشگیری از سرطان و کلسترول بالا شده و اجازه نمی دهد قدرت بینایی تان کاهش یابد. ویتامین ث موجود در اسفناج از دژنراسیون ماکولای چشم، آرتروز و سکتی مغزی پیشگیری می کند.

کیوی: فقط دو عدد کیوی کوچک حاوی 128 میلی گرم ویتامین ث است و تحقیقات نشان می دهد مصرف این میوه به خواب سریع تر، و بهبود کیفیت خواب از طریق افزایش سطح سروتونین، هورمونی که نقش مهمی در شروع خواب بازی می کند، کمک می نماید.

پاپایا: نصف یک پاپایای بزرگ میزان قابل توجه 238 میلی گرم ویتامین ث را داراست. همچنین این میوه منبع خوبی برای ویتامین A و فیبر نیز محسوب می شود و خاصیت ضد التهابی دارد.

لفل دلمه ای: تمام رنگ های فلفل دلمه ای حاوی مقادیر زیادتر ویتامین ث نسبت به یک عدد پرتقال است. به طوری که یک عدد فلفل دلمه ای سبز 95 میلی گرم و یک عدد فلفل دلمه ای زرد 341 میلی گرم ویتامین ث دارد. فلفل دلمه ای بسیار کم کالری است.

نخود فرنگی: نخود فرنگی منبع خوب پروتئین های گیاهی و آهن است که برای گیاه خواران یک ماده غذایی مفید محسوب می شود. نخود فرنگی احتمال پیشرفت بعضی از سرطان ها را کاهش می دهد و از افسردگی، بالا رفتن کلسترول و بیماری دژنراسیون ماکولای چشم پیشگیری می کند. ویتامین ث با اثرات منفی رادیکال های آزاد مقابله می کند و برای همین می تواند

از بیماری آب مروارید پیشگیری کند. برای حفظ بیشترین میزان ویتامین ث نخود فرنگی توصیه می شود برای پخت آن از آب کمی استفاده کنید.  
منبع: [www.prevention.com](http://www.prevention.com)