



## میوه هایی که ویتامین C بسیار زیادتری از پرتقال دارند

ویتامین C قدرت آنتی اکسیدانی قابل توجهی دارد و ضروری ترین ویتامین برای پیشگیری از سرماخوردگی محسوب می شود...

ویتامین C قدرت آنتی اکسیدانی قابل توجهی دارد و ضروری ترین ویتامین برای پیشگیری از سرماخوردگی محسوب می شود؛ برای آشنایی با برخی از خوراکی های حاوی ویتامین C با ما همراه باشید. تصویر میوه هایی که ویتامین C بسیار زیادتری از پرتقال دارند + اسامی

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، بر خلاف تصور بسیاری از افراد پرتقال تنها میوه ویتامین C ای نیست که سرشار از ویتامین C است، بلکه این ویتامین مهم را می توانید در مواد غذایی چون کلم و سیب زمینی که سرشار از ویتامین و املاح مواد معدنی مورد نیاز بدن است پیدا کنید.

کلم و هاپی مثل کلم چینی، بروکسل و بروکلی فرمانروایان دنیای سلامتی ویتامین C اند. در هر فنجان از این کلم و هاپی ۳۳ میلی گرم ویتامین C وجود دارد. خانواده ویتامین C کلم و هاپی سرشار از مواد مغذی ویتامین C و می توانند با سرطان و بیماری های قلبی عروقی مقابله کنند. کلم بروکسل چهار برابر بیشتر از هم خانواده های دیگر خود ویتامین C دارد، یعنی هر فنجان ۹۷ میلی گرم توجه داشته باشید بهترین شیوه ویتامین C پخت کلم و هاپی بخارپز کردن است تا بیشترین میزان ویتامین ویتامین C های خود را حفظ کنند.

توصیه می کنیم از جوشاندن طولانی مدت این کلم و هاپی خودداری کنید.

### مرکبات

مرکبات منبع فوق العاده ویتامین C، پتاسیم، پکتین و ترکیبات فیتوشیمیایی می باشند که با آلرژی، آسم، سرطان، بیماری آب مروارید چشم، بیماری های قلبی، سگته مغزی و سرماخوردگی مقابله می کنند.

### کیوی

یک عدد کیوی درشت حدود ۸۰ میلی گرم ویتامین C و عناصر فیتوشیمیایی زیادی دارد.

این میوه ویتامین C خوشمزه همچنین حاوی میزان زیادی پتاسیم و پکتین، فیبرهای حلال است که میزان کلسترول خون را ثابت نگه می دارد.

کیوی تأمین کننده ویتامین C آنتی اکسیدان و هاپی لوتین و زآگزانتین نیز می باشد که برای سلامت چشم ضروری اند.

باید بدانید ۱۱۵ گرم از این میوه حاوی فقط ۷۰ کالری است.

### طالبی، خربزه

این میوه ویتامین C و پتاسیم هستند و برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، بعضی از سرطان و هاپی، بیماری های تنفسی، کاهش قدرت بینایی و آکنه موثر عمل می کنند.

### نخود فرنگی

نخود فرنگی منبع خوب پروتئین و آهن است که برای گیاه و خواران یک ماده غذایی مفید محسوب می‌شود.

نخود فرنگی احتمال پیشرفت بعضی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و از افسردگی، بالا رفتن کلسترول و بیماری دژنراسیون ماکولای چشم پیشگیری می‌کند. ویتامین C با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند و برای همین می‌تواند از بیماری آب مروارید پیشگیری کند. برای حفظ بیشترین میزان ویتامین C نخود فرنگی توصیه می‌کنیم برای پخت آن از آب کمی استفاده کنید.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای حاوی ۲۲ کالری است، اما باید بدانید بر حسب رنگ‌های متنوع خود حاوی ویتامین‌های متنوعی نیز می‌باشند.

در حالت کلی فلفل دلمه‌ای به اندازه‌ی مرکبات حاوی ویتامین C است. این مواد غذایی از ابتلا به بیماری‌های قلبی، کاهش قدرت بینایی و گرفتن بینی پیشگیری می‌کند.

آناناس

سال‌های این میوه برای درمان اختلالات روده و یبوست استفاده کرده‌اند و باید بدانید که این میوه استوایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، استخوان‌ها و سلامت قلبی عروقی می‌شود.

یک فنجان آناناس تازه حاوی ۲۵ میلی گرم ویتامین C و ۷۵ کالری است. آب آناناس نیز ویتامین C خود را حفظ می‌کند.

سیب زمینی

یک عدد سیب زمینی متوسط که با پوست کبابی شده است حاوی ۲۵ میلی گرم ویتامین C می‌باشد که ۲۵ درصد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال را تأمین می‌کند.

اسفناج

اگر چه غذای مورد علاقه‌ی ملوان زبل منبع کامل آهن نیست، اما باید بدانید این ماده غذایی سرشار از کاروتنوئید است.

این مواد مغذی با همیاری ویتامین‌ها باعث پیشگیری از سرطان و کلسترول بالا شده و اجازه نمی‌دهد قدرت بینایی‌تان کاهش یابد.

ویتامین C موجود در اسفناج از دژنراسیون ماکولای چشم، آرتروز و سکت‌های مغزی پیشگیری می‌کند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین یکی از سبزیجات سرشار از مواد مغذی مفید است. ویتامین C موجود در سیب زمینی شیرین از ابتلا به سرطان، بیماری‌های چشمی، افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری به عمل می‌آورد.

گوجه فرنگی

یک عدد گوجه فرنگی متوسط کاملاً رسیده دارای ۲۶ کالری و حاوی حدود ۲۳ میلی گرم ویتامین C می‌باشد.

گوجه فرنگی می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی، عفونت‌های مجاری تنفسی، سرطان پوست و کاهش قدرت بینایی پیشگیری به عمل می‌آورد.

#### شلغم

شلغم جزو سبزیجات نسبتاً ارزان قیمت و بسیار سالمی است که آماده کردنش نیز بسیار ساده بوده و در عین حال حاوی ویتامین C، زیاد و اسید آمینه‌های ضروری است.

یک فنجان شلغم پخته شده حاوی ۲۵ کالری و ۱۸ میلی گرم ویتامین C می‌باشد؛ ویتامین C موجود در این ماده غذایی مانند آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند و رادیکال‌های آزاد را کنترل کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

#### کدو حلوائی

نصف فنجان کدو حلوائی پخته ۱۰ درصد از نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین C را تأمین می‌کند.

کدو حلوائی یکی از سبزیجات رنگی و خوشمزه است که از پیدایش آکنه، بیماری‌های قلبی و اضافه وزن پیشگیری می‌کند.

توجه داشته باشید که جوشاندن کدو حلوائی در آب جوش باعث از بین رفتن ویتامین C و عناصر مغذی دیگر آن می‌شود.

برای پیشگیری از این مسئله توصیه می‌کنیم این ماده‌ی غذایی را بخار پز یا در فر آماده کنید.