



## منابع طبیعی ویتامین ث را بشناسید

به واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین ث برای پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی گزینه ای مناسب محسوب می شود. میزان مصرف توصیه شده ویتامین ث برای بانوان بزرگسال 75 میلی گرم در روز و برای مردان بزرگسال 90 میلی گرم است.

به واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین ث برای پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی گزینه ای مناسب محسوب می شود. میزان مصرف توصیه شده ویتامین ث برای بانوان بزرگسال 75 میلی گرم در روز و برای مردان بزرگسال 90 میلی گرم است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زیست نیوز، مازیار دانیالی - ویتامین ث به حفظ سلامتی بافت های بدن، شکل گیری سیستم ایمنی قوی بدن انسان و همچنین به جذب آهن کمک می کند. به واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین ث برای پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی گزینه ای مناسب محسوب می شود. میزان مصرف توصیه شده ویتامین ث برای بانوان بزرگسال 75 میلی گرم در روز و برای مردان بزرگسال 90 میلی گرم است. برای تامین ویتامین ث مورد نیاز خود می توانید مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

### گاووا

نصف فنجان گاووا حاوی 188 میلی گرم ویتامین ث و 56 کالری است.

### فلفل قرمز

فلفل قرمز شیرین می تواند دوز قابل توجهی از ویتامین ث را تامین کند. نصف فنجان فلفل قرمز حاوی 142 میلی گرم ویتامین ث و 20 کالری است. نصف فنجان فلفل قرمز پخته 116 گرم ویتامین ث دارد.

### کیوی

یک کیوی با اندازه متوسط حاوی 70 میلی گرم ویتامین ث و 46 کالری است.

### پرتقال

یک پرتقال با اندازه متوسط حاوی 70 میلی گرم ویتامین ث و 62 کالری است. اگر آب پرتقال را ترجیح می دهید، سه چهارم فنجان آب پرتقال حاوی 61 تا 93 میلی گرم ویتامین ث و 79 تا 84 کالری است.

### فلفل سبز

نصف فنجان از فلفل سبز حاوی 60 میلی گرم ویتامین ث و 15 کالری است. هنگامی که این سبزی پخته می شود میزان ویتامین ث آن به 51 میلی گرم می رسد.

### آب گریپ فروت

یک نصف از گریپ فروت حاوی 39 میلی گرم ویتامین ث و 52 کالری است. سه چهارم فنجان از آب گریپ فروت نیز حاوی 50 تا 70 میلی گرم ویتامین ث و 71 تا 86 کالری است.

### آب سبزیجات

نوشیدن آب سبزیجات مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین ث را برای بدن انسان تامین می کند (اگر آب سبزیجات بر پایه گوجه فرنگی باشد دوز مناسب از لیکوپن، ماده مغذی گیاهی موثر در مبارزه با بیماری، را تامین می کند). سه چهارم فنجان از آب سبزیجات حاوی 50 میلی گرم ویتامین ث و 34 کالری است.

### توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هایی از جمله ویتامین ث است. نصف فنجان توت فرنگی حاوی 49 میلی گرم ویتامین ث و 27 کالری است.

کلم بروکسل

کلم بروکسل ممکن است برای کودکان سبزی دوست داشتنی نباشد اما همواره انتخابی سلامت است که حاوی 48 میلی گرم ویتامین ث، 300 میکرو گرم ویتامین کا و 28 کالری است.

طالبی

یک چهارم از یک طالبی با اندازه متوسط حاوی 47 میلی گرم ویتامین ث و 51 کالری است.