

Vitamina C: per a què serveix i on es troba

24/04/2024



La vitamina C, coneguda també com a àcid ascòrbic, és una vitamina hidrosoluble essencial per a la salut en general. Descobreix aquí les seves principals funcions, beneficis i en quins aliments trobar-la per incloure'ls en la dieta diària.

Propietats i beneficis de la vitamina C

El benefici més conegut de la vitamina C és la seva capacitat per evitar els refredats, per això, en èpoques de refredats o gripes, el remei casolà més sonat és afegir

suc de taronja natural en la dieta o altres suplementes de vitamina C. Si deixem de costat les creences populars, no existeix cap prova científica que la vitamina C pugui reduir el risc de contraure un refredat comú. El que sí que és cert, és que mantenint una dosi regular de vitamina C el refredat podria ser més curt o lleu.

La vitamina C és un potent antioxidant que actua contra els radicals lliures. També és vital per a la creació de col·lagen, sanar ferides o facilitar la cicatrització. Per aquestes tres raons, la vitamina C és un element clau per a la cura de la pell.

Uns altres dels seus beneficis és millorar la salut ocular i ajudar a l'absorció del ferro en el cos.

Aliments amb vitamina C

La vitamina C ni la produeix el cos ni l'emmagatzema, per la qual cosa és molt important obtenir-la diàriament a través de la dieta.

En general, la font majoritària de vitamina C la proporcionen les fruites i les verdures. Així que, a continuació, tens una llista amb els teus pròxims aliats.

Fruites amb vitamina C

A diferència del que se sol suposar, les llimones i les taronges no són les fruites amb més vitamina C, encara que continuen sent una font essencial d'aquest nutrient. Aquí tens algunes fruites que són especialment riques en vitamina C:

- Guaiaba.
- Grosella negra.
- [Kiwi](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml].

- Papaia.
- Maduixa.
- Taronja.
- Llimona.
- Pinya.
- Mango.
- [Plàtan](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00045.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00045.xml].

Verdures amb vitamina C

Les verdures també són una bona font de vitamina C i poden ajudar-te a ingerir l'aportació adequada d'aquest nutrient. A més, aquestes verdures també brinden altres nutrients beneficiosos per a la salut i es poden afegir de forma molt senzilla en una dieta equilibrada.

- Pebrot vermell.
- [Tomàquet](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml].
- Col.
- Bròcoli.
- Col de Brussel·les.
- Coliflor.
- Espinacs.
- Pèsols.
- Julivert.

És essencial consumir tots aquests aliments frescos amb la finalitat d'obtenir el profit més gran dels seus nutrients i així poder seguir una dieta saludable. Al web de Chef Caprabo trobaràs infinitat de receptes amb aquests ingredients.

Salut!



ELS COLORS I LES PROPIETATS DELS VEGETALS I LES FRUITES [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00024.xml]

Els colors de les fruites i hortalisses podrien servir com a guia per conèixer les seves propietats nutricionals i beneficis. Aprèn a identificar-los i prepara un plat acolorit, nutritiu, variat i equilibrat!