

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Vitamina C

❖ O que é?

A **Vitamina C** ou **ácido ascórbico** é uma vitamina hidrossolúvel que está naturalmente presente nos alimentos e que pode ainda ser obtida através de suplementação alimentar, que só deve suceder por recomendação médica.

❖ Qual a sua importância no nosso organismo?

Esta vitamina é fundamental para a biossíntese de colagénio e determinados neurotransmissores, está envolvida no metabolismo proteico e tem ainda um poder antioxidante e a capacidade de regenerar outros antioxidantes no corpo tais como a Vitamina E.

Para além disso, a Vitamina C tem um papel muito importante no sistema imunitário e promove a absorção do ferro.

❖ Quais os sintomas de défice de vitamina C?

Os sintomas iniciais de défice de vitamina C incluem fadiga, mal-estar e inflamação das gengivas.

Porém, défices maiores desta vitamina originam escorbuto em que há uma diminuição da síntese de colagénio, os tecidos conjuntivos enfraquecem, formam-se machas na pele - petéquias, dor nas articulações, inchaço e ainda sangramento nas gengivas.

❖ Em que alimentos podemos encontrar a vitamina C?

Uma dieta equilibrada é a melhor maneira de obter as necessidades de vitamina C, sendo que esta vitamina se encontra sobretudo em frutas e vegetais, tais como:

- Frutas cítricas
- Castanha
- Kiwi
- Melancia
- Morangos
- Cerejas
- Papaia



- Salsa
- Alcachofras
- Nabo
- Pimentos
- Brócolos
- Batata
- Espinafre
- Agriões



❖ Qual a dose diária de vitamina C recomendada?

IDADE	MASCULINO♂	FEMININO♀	GRÁVIDAS	A AMAMENTAR
0-6 meses	40 mg	40 mg	85 mg	120 mg
7-12 meses	50 mg	50 mg		
1-3 anos	15 mg	15 mg		
4-8 anos	25 mg	25 mg		
9-13 anos	45 mg	45 mg		
14-18 anos	75 mg	65 mg		
19 + anos	90 mg	75 mg		



Fontes:

Fontes imagens: