

## معرفی مواد غذایی سرشار از ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در بسیاری از غذاها، به ویژه میوه و سبزیجات یافت می‌شود. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قویست و تأثیرات مثبتی بر سلامت پوست و عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، وجود این ویتامین برای کلاژن سازی، حفظ ساختار بافت‌های همبند، استخوان‌ها، دندان‌ها و رگ‌های خونی کوچک شما بسیار ضروری است. بنابراین، گنجاندن مواد غذایی سرشار از ویتامین C در رژیم غذایی امری ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن به شمار می‌رود.

بدن انسان نمی‌تواند ویتامین C را تولید یا ذخیره کند، بنابراین مصرف آن به طور مرتب و به مقدار کافی توصیه می‌شود. در حال حاضر، مقدار روزانه توصیه شده برای ویتامین C، ۹۰ میلی‌گرم است. علائم کمبود این ویتامین شامل خونریزی لثه، کبودی مکرر و عفونت، کاهش سرعت ترمیم زخم، کم خونی و بروز بیماری اسکروی است. در ادامه این مقاله به معرفی مواد غذایی سرشار از ویتامین C خواهیم پرداخت.

### فلفل چیلی (فلفل تند)

یک عدد فلفل چیلی سبز حاوی ۱۰۹ میلی‌گرم ویتامین C است که ۱۲۱٪ از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین می‌کند. در مقایسه با آن، یک عدد فلفل چیلی قرمز، ۶۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد و ۷۲٪ از نیاز روزانه به این ویتامین را فراهم می‌کند. علاوه بر این، فلفل چیلی سرشار از کپسایسین (ترکیبی که باعث تندی فلفل می‌شود) است. کپسایسین همچنین ممکن است باعث کاهش درد و التهاب شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تقریباً یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم) پودر فلفل چیلی قرمز می‌تواند به افزایش چربی سوزی کمک کند.

### فلفل دلمه‌ای زرد

ویتامین C فلفل دلمه‌ای با بالغ شدن آن افزایش می‌یابد. فقط یک نصف پیمانه (۷۵ گرم) فلفل دلمه‌ای زرد حاوی ۱۳۷ میلی‌گرم ویتامین C بوده و ۱۵۲٪ از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین می‌کند که دو برابر مقدار موجود در فلفل دلمه‌ای سبز است. مصرف کافی ویتامین C برای سلامتی چشم شما مفید است و ممکن است به محافظت در برابر پیشرفت آب مروارید کمک کند.

### آویشن

مقدار ویتامین C موجود در آویشن تازه سه برابر بیشتر از پرتقال است و یکی از بالاترین درصد ویتامین C را بین تمام گیاهان دارویی دارد. حدود ۲۸ گرم آویشن تازه تا ۴۵ میلی‌گرم ویتامین C مورد نیاز بدن و ۵۰٪ مقدار توصیه شده این ویتامین را تامین می‌کند. اضافه کردن تنها ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری (۳-۴ گرم) آویشن تازه به هر وعده غذایی، ویتامین C غذای شما را حدود ۳.۵-۷ میلی‌گرم افزایش می‌دهد. این مقدار ویتامین می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک کند. اگرچه آویشن یک داروی موثر برای گلو درد و مشکلات تنفسی است، اما حاوی ویتامین C زیادی نیز هست که به بهبود سیستم ایمنی، ساخت آنتی بادی، از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها و پاک کردن سلول‌های آلوده کمک می‌کند.

### جعفری

دو قاشق غذاخوری (۸ گرم) جعفری تازه حاوی ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C است و ۱۱٪ از مقدار توصیه شده این ویتامین را فراهم می‌کند. همراه با سایر سبزیجات برگ‌دار، جعفری منبع قابل توجهی از آهن گیاهی یا غیر هم است. ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش می‌دهد. این امر به پیشگیری و درمان کم خونی و فقر آهن کمک می‌کند.

### کلم

یک پیمانه کلم خام خرد شده حاوی ۸۰ میلی‌گرم ویتامین C است و ۸۹٪ از مقدار توصیه شده برای مصرف این ویتامین را تامین می‌کند. همچنین، کلم حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین K و کاروتنوئیدهای لوتئین و زاکسانتین است. یک فنجان کلم پخته شده ۵۳ میلی‌گرم ویتامین C دارد. در حالی که تصور می‌شد پختن این سبزی میزان ویتامین C آن را کاهش می‌دهد، کارشناسان طی یک مطالعه متوجه شدند که جوشاندن، سرخ کردن یا بخارپز کردن سبزی‌های برگ‌دار به آزاد شدن بیشتر آنتی اکسیدان‌های آن‌ها کمک می‌کند. این آنتی اکسیدان‌های قوی ممکن است به کاهش بیماری‌های التهابی مزمن کمک کنند.

### کیوی

یک کیوی متوسط ۷۱ میلی‌گرم ویتامین C دارد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که کیوی غنی از ویتامین C است و می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش کلسترول و بهبود ایمنی بدن کمک کند. یک مطالعه در ۳۰ فرد سالم در سنین ۲۰ تا ۵۱ ساله، نشان داد که خوردن روزانه ۲ تا ۳ کیوی به مدت ۲۸ روز، چسبندگی پلاکت خون را ۱۸٪ و تری‌گلیسیرید را ۱۵٪ کاهش می‌دهد. این موضوع می‌تواند خطر لخته شدن خون و سکتة مغزی را پایین بیاورد.

#### بروکلی

نصف پیما نه کلم بروکلی پخته شده ۵۱ میلی‌گرم ویتامین C داشته و ۵۷٪ از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین می‌کند. مطالعات مشاهده‌ای بی‌شماری، ارتباط احتمالی بین خوردن مقدار زیادی سبزیجات حاوی ویتامین C و کاهش استرس اکسیداتیو، بهبود ایمنی و کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را تایید کرده‌اند.

#### لیموترش

در طول قرن ۱۷م برای جلوگیری از ابتلای ملوانان به بیماری اسکوروی به آن‌ها لیموترش داده می‌شد. یک لیموترش خام کامل همراه با پوست، ۸۳ میلی‌گرم ویتامین C دارد و می‌تواند ۹۲٪ از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند. ویتامین C موجود در آب لیمو به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی نیز عمل می‌کند. هنگامی که میوه‌ها و سبزیجات برش داده می‌شوند، آنزیم پلی فنل اکسیداز آن‌ها در معرض اکسیژن قرار می‌گیرد. این امر باعث اکسیداسیون آن‌ها شده و رنگشان را قهوه‌ای می‌کند. استفاده از آب لیمو روی سطوح میوه‌ها و سبزیجات در معرض نور، به عنوان مانع عمل کرده و از فرایند قهوه‌ای شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.

#### پرتقال

یک پرتقال با اندازه متوسط حاوی ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C است که می‌تواند ۷۸ درصد از مقدار توصیه شده برای مصرف روزانه را شامل شود. پرتقال‌ها که به طور گسترده‌ای مصرف می‌شوند، بخش قابل توجهی از ویتامین C رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند. سایر مرکبات نیز می‌توانند به شما در رفع نیاز بدنتان به ویتامین C کمک کنند. به عنوان مثال، نیمی از گریپ فروت ۴۴ میلی‌گرم، یک نارنگی ۲۴ میلی‌گرم و آب یک لیموترش ۱۳ میلی‌گرم ویتامین C دارند.

#### توت فرنگی

یک پیما نه توت فرنگی (۱۵۲ گرم) ۸۹ میلی‌گرم ویتامین C دارد و ۹۹٪ نیاز بدن به این ویتامین را تامین می‌کند. توت فرنگی حاوی ترکیب متنوع و قدرتمندی شامل ویتامین C، منگنز، فلاونوئیدها، فولات و سایر آنتی اکسیدان‌های مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که توت فرنگی به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان زیاد، ممکن است به جلوگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، زوال عقل و دیابت کمک کند. یک مطالعه در ۲۷ فرد مبتلا به سندرم متابولیک نشان داد که خوردن روزانه توت فرنگی یخ زده &ndash معادل ۳ فنجان تازه &ndash باعث کاهش عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.