

Βιταμίνη C - Υπεραπαρραίτητη και Υποτιμημένη

Η **βιταμίνη C** είναι από τις σημαντικότερες βιταμίνες ? ίσως η πιο σημαντική ? που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας, καθώς η έλλειψή της ακόμα και για μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το σκορβούτο που πάθαιναν παλαιότερα οι ναυτικοί.



Η ελάχιστη συνισταμένη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης C που πρέπει να λαμβάνει κάποιος καθημερινά είναι 60-80 mg. Είναι μια βιταμίνη αντιοξειδωτική, η οποία γίνεται ασπίδα προστασίας του οργανισμού μας και προστατεύει από πολλές ασθένειες. Επιπλέον, είναι υδατοδιαλυτή, δηλαδή ακόμα κι αν παρέχουμε στον οργανισμό μας μεγαλύτερη ποσότητα από όση χρειάζεται, δε θα συσσωρευτεί στο σώμα μας, ούτε θα γίνει τοξική, όπως συμβαίνει με άλλες βιταμίνες: ο οργανισμός μας θα την αποβάλλει μόνος του. Συνεπώς, μην ανησυχείς, δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από την υπερκατανάλωσή της (σε περίπτωση που παίρνεις για κάποιο χρονικό διάστημα και κάποια συμπληρώματα βιταμίνης C). Όπως έλεγε και ο Ιπποκράτης «Η διατροφή μας είναι το φάρμακό μας» και ναι, εάν τρέφεσαι σωστά, η υγεία σου θα είναι άριστη!

Τη μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμινών C τη βρίσκει κανείς κυρίως σε φρούτα και λαχανικά. Βέβαια, με την πάροδο των ετών και τις αλλαγές στις μεθόδους γεωργίας, η συγκέντρωση βιταμινών στα τρόφιμα μειώθηκε ? χαρακτηριστικό παράδειγμα ότι πριν από 100 χρόνια ένα πορτοκάλι περιείχε 20 φορές περισσότερη βιταμίνη C! Γι? αυτό και είναι σημαντικό να αναζητάς όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικά, φρέσκα και βιολογικά προϊόντα. Κάτι που ίσως πολλοί δε ξέρουν είναι ότι ακόμη και τα αποξηραμένα φρούτα έχουν πολύ μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, όπως και φρούτα που δεν είναι πολύ δημοφιλή στην Ελλάδα, όπως τα goji berries.

Βιταμίνη C περιέχουν και οι χυμοί ? πολλές φορές διαβάζουμε στην συσκευασία ότι ένας φυσικός χυμός δεν έχει συντηρητικά αλλά έχει ασκορβικό οξύ, δηλαδή βιταμίνη C όπως είναι η χημική της ονομασία! Το ασκορβικό οξύ εμποδίζει την οξείδωση των τροφίμων, όπως και την οξείδωση του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες. Από τα λαχανικά, μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C βρίσκεται στις ντομάτες, στις πιπεριές και σε όλα πράσινα λαχανικά. Ακόμη και στη ρίγανη, το δυόσμο, το μαϊντανό που έχουμε σε βαζάκια στη κουζίνα μας, βρίσκουμε μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών και βιταμίνης C. Πρασινάδα είναι ακόμη και τα φύκια, για παράδειγμα η σπιρουλίνα, την οποία μπορείτε την βρίσκει κανείς σε μορφή συμπληρώματος και είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τον οργανισμό.

Σε περίπτωση συμπληρωμάτων διατροφής, καλό είναι να αποφεύγεις τα αναβράζοντα δισκία, καθώς περιέχουν και άλλες ουσίες, όπως π.χ. γλυκαντικά, τα οποία δεν ωφελούν σε τίποτα τον οργανισμό σου. Επίσης, καλό είναι να μην καταναλώνεις τα συμπληρώματα με άδειο στομάχι, καθώς η βιταμίνη C απορροφάται καλύτερα αν καταναλώσεις το συμπλήρωμα μαζί με ένα φρούτο, λίγο χυμό ή ακόμη και μαζί με το μεσημεριανό σου.

Μια έξυπνη ιδέα, είναι να πάρεις από ένα κατάστημα με υλικά για παραγωγούς τροφίμων ή κάποιο “ψαγμένο” μαγαζί με μπαχαρικά, λίγο ασκορβικό οξύ σε σκόνη το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις ως συντηρητικό στη μαγειρική σου, για να συντηρήσεις, για παράδειγμα, μια σάλτσα που μόλις ετοίμασες! Μπορείς ακόμη και να προσθέσεις μια μικρή ποσότητα στο χυμό σου, ώστε να μη χρειαστεί να αγοράσεις κάποιο συμπλήρωμα ? έτσι ενισχύεις τον οργανισμό σου φυσικά και οικονομικά! Ωστόσο, εάν έχεις ιδιαίτερα ευαίσθητο στομάχι, καλύτερα να το αποφύγεις καθώς το όξινο περιβάλλον που δημιουργεί το ασκορβικό οξύ ίσως να σε ενοχλήσει.

Πιο είναι το συμπέρασμα; Φρόντισε να τρέφεσαι σωστά, μην ξεχνάς ότι η βιταμίνη C είναι όπλο κατά πολλών ασθενειών, κατανάλωσε την άφοβα και συνέχισε να αυξάνεις τη διατροφική σου ευφυΐα!

[ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ](#)

[ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ SUPERFOODS](#)

[ΔΕΣ FOODIQ VIDEO](#)