

۸ ماده غذایی برای تامین ویتامین ث مورد نیاز بدن در فصل بهار

میزان نیاز روزانه بدن شما به ویتامین ث، در روز ۷۵ میلی گرم است. شما می توانید به غیر از مرکبات از طریق مصرف ۹ ماده غذایی دیگر ویتامین ث مورد نیاز روزانه را تامین کنید.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از آوای سلامت، ویتامین ث مواد مغذی زیادی را داراست؛ یکی از عوامل لازم رشد و ترمیم بافت‌های متعدد بدن نظیر تاندون‌ها، رباط‌ها و عروق خونی بوده و به بدن در ساخت کلاژن، که پروتئین مورد نیاز برای پوست است، کمک می کند. ویتامین ث محلول در آب است به این معنی که بدن نمی تواند آن را بسازد و یا در خود نگه دارد. پس شما باید از طریق خوردن، میزان مورد نیاز بدن به ویتامین ث را تامین کنید.

توت فرنگی: یک فنجان توت فرنگی قطعه قطعه شده، به اندازه یک پرتقال متوسط ویتامین ث دارد؛ یعنی ۹۸ میلی گرم. علاوه بر این توت فرنگی سرشار از منگنز نیز هست که می تواند به حفظ قند خون در محدوده سالم کمک کند. البته باید دقت کنید و در انتخاب توت فرنگی همیشه نوع ارگانیک آن را در نظر داشته باشید.

آناناس: آناناس یک میوه گرمسیری است که در هر فنجان، ۷۹ میلی گرم ویتامین ث دارد. برخلاف بسیاری از میوه های دیگر، آناناس سرشار از آنزیمی به نام بروملین است که می تواند به هضم بهتر پروتئین کمک کند. مصرف آناناس باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، استخوان‌ها و سلامت قلبی عروقی می شود.

کلم پیچ: در هر فنجان حاوی ۸۴ میلی گرم ویتامین ث است. از آن جا که کلم پیچ به طور معمول در سالاد استفاده می شود، معمولا میزان کافی از آن خورده می شود که به نسبت پرتقال ویتامین ث بیشتری را فرد دریافت خواهد کرد. هر دو فنجان از کلم پیچ، ۱۵۰ میلی گرم آنتی اکسیدان است و لازم به ذکر است که این میزان از کلم پیچ ۶۸۴ میلی گرم پتاسیم و نزدیک به ۷ گرم فیبر نیز دارد.

انبه: یک عدد انبه ۱۲۲ میلی گرم ویتامین ث دارد و یک منبع غنی آنتی اکسیدانی برای پیشگیری از دژنراسیون ماکولا محسوب می شود.

اسفناج: باید بدانید این ماده غذایی سرشار از کاروتنوئید است. این مواد مغذی با همیاری ویتامین‌ها باعث پیشگیری از سرطان و کلسترول بالا شده و اجازه نمی دهد قدرت بینایی تان کاهش یابد. ویتامین ث موجود در اسفناج از دژنراسیون ماکولای چشم، آرتروز و سکتته‌ی مغزی پیشگیری می کند.

پاپایا: نصف یک پاپایای بزرگ میزان قابل توجه ۲۳۸ میلی گرم ویتامین ث را داراست. همچنین این میوه منبع خوبی برای ویتامین و فیبر نیز محسوب می شود و خاصیت ضد التهابی دارد.

فلفل دلمه ای: تمام رنگ های فلفل دلمه ای حاوی مقادیر زیادتر ویتامین ث نسبت به یک عدد پرتقال است. به طوری که یک عدد فلفل دلمه ای سبز ۹۵ میلی گرم و یک عدد فلفل دلمه ای زرد ۳۴۱ میلی گرم ویتامین ث دارد. فلفل دلمه ای بسیار کم کالری است.

نخود فرنگی: نخود فرنگی منبع خوب پروتئین های گیاهی و آهن است که برای گیاه خواران یک ماده غذایی مفید محسوب می شود. نخود فرنگی احتمال پیشرفت بعضی از سرطان ها را کاهش می دهد و از افسردگی، بالا رفتن کلسترول و بیماری دژنراسیون ماکولای چشم پیشگیری می کند. ویتامین ث با اثرات منفی رادیکال های آزاد مقابله می کند و برای همین می تواند از بیماری آب مروارید پیشگیری کند. برای حفظ بیشترین میزان ویتامین ث نخود فرنگی توصیه می شود برای پخت آن از آب کمی استفاده کنید.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰