

Βιταμίνη C



Τι είναι

Η βιταμίνη C είναι μια **υδατοδιαλυτή** βιταμίνη η οποία είναι απαραίτητη για την φυσιολογική λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος. Η καθημερινή λήψη της μέσω της διατροφής είναι απαραίτητη καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός δε μπορεί να τη συνθέσει μόνος του. Η βιταμίνη C μετέχει σε μια σειρά από βιοχημικές και φυσιολογικές λειτουργίες στο ανθρώπινο σώμα. Μετέχει ως συνένζυμο σε βιοχημικές αντιδράσεις, παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση του κολλαγόνου, είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της καρνιτίνης και των κατεχολαμινών, εμπλέκεται στο μεταβολισμό της χοληστερόλης. Η σημαντική έλλειψη βιταμίνης C μπορεί να οδηγήσει σε μία ασθένεια γνωστή ως σκορβούτο.

Πηγές

Πηγές βιταμίνης C αποτελούν τα **εσπεριδοειδή**, τα **ακτινίδια**, η **πατάτα**, τα **μαλακά φρούτα** (όπως **φράουλες**, **βατόμουρα**, **κεράσια**), τα **φυλλώδη πράσινα λαχανικά** (όπως **σπανάκι**, **ραδίκια**, **μπρόκολο**, **λάχανο**), οι **πράσινες πιπεριές**, τα **βότανα/μυρωδικά** (όπως **μαϊντανός**). Χρειάζεται προσοχή όμως γιατί κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα, μέρος της βιταμίνης C που υπάρχει στα τρόφιμα μειώνεται, εξαιτίας της διαλυτότητάς της στο νερό, της υψηλής θερμοκρασίας και της οξειδωσής της λόγω την επαφή της με το οξυγόνο της ατμόσφαιρας.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), σχετικά με την βιταμίνη C, οι τιμές αναφοράς πρόσληψης (PRI) του πληθυσμού διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία ως εξής :

Βρέφη 7-11 μηνών: 20 mg ανά ημέρα

Παιδιά 1-3 χρόνων: 20 mg ανά ημέρα

Παιδιά 4-6χρόνων: 30 mg ανά ημέρα

Παιδιά 7-10 χρόνων: 45 mg ανά ημέρα

Παιδιά 11-14 χρόνων: 70 mg ανά ημέρα

Έφηβοι 15-17 χρόνων: 100 & 90 mg ανά ημέρα για αγόρια και κορίτσια αντίστοιχα

Ενήλικες: 110 & 95 mg ανά ημέρα για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα

Έγκυες γυναίκες: 105 mg ανά ημέρα

Θηλάζουσες γυναίκες (για τους 6 πρώτους μήνες αποκλειστικού θηλασμού): 155 mg ανά ημέρα