

## ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C



Η βιταμίνη C είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, έχει σημαντική αντιοξειδωτική δράση και συμβάλει στο σχηματισμό του συνδετικού ιστού. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι οι παρακάτω.

### **ΠΙΠΕΡΙΕΣ**

Οι πιπεριές αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης C. Ένα φλιτζάνι ωμής κόκκινης πιπεριάς μας δίνει 46 θερμίδες, περιέχει 190,3mg βιταμίνης C και είναι πλούσια σε καροτίνη. Η ίδια ποσότητα πράσινης πιπεριάς αποδίδει 30 θερμίδες και περιέχει 120mg βιταμίνης C.

### **ΜΠΡΟΚΟΛΟ**

Το μπρόκολο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Ένα φλιτζάνι μπρόκολου μας δίνει 55 θερμίδες και περιέχει 101mg βιταμίνης C. Μαγειρέψτε το για όσο λιγότερο χρονικό διάστημα μπορείτε.

### **ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ**

Τα νόστιμα λαχανάκια Βρυξελλών είναι φτωχά σε θερμίδες, ένα φλιτζάνι αποδίδει μόνο 45 θερμίδες και περιέχει 96mg βιταμίνης C. Τα λαχανάκια είναι πλούσια σε βιταμίνες K, A, B-6, σε φυλλικό οξύ, σε κάλιο, σε ασβέστιο και σε μαγγάνιο.

### **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ**

Είναι η πιο γνωστή πηγή βιταμίνης C. Ένα μέτριο πορτοκάλι αποδίδει 62 θερμίδες και περιέχει 69,7 mg βιταμίνης C.

### **ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ**

Ένα μέτριο ακτινίδιο αποδίδει 42 θερμίδες και περιέχει 70mg βιταμίνης C. Το ακτινίδιο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα, σε βιταμίνη E, σε φυλλικό οξύ, σε κάλιο και μαγγάνιο.