



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## C VİTAMİNİ

Limon, portakal gibi turunçgillerle, domatestede, yeşil sebzelerde çok bulunan bir vitamindir.

Mayaların, bitkilerin büyümesinde, gelişmesinde bile çok büyük payı vardır.

Bu vitaminin eksikliğinde ortaya çıkan en önemli hastalıklardan biri fskorpüt'tür. Daha çok çocuklarda ve diş etlerinde kanamalar yapan bu hastalığa karşı, eski yıllarda uzun sefere çıkan gemiciier limon suyu kullanmakla, bu vitamin hakkında hiç bilgileri olmadan tedavide kullanmışlardır. Ancak, iskorbüt'te damar çeperlerinin direncini sağlayan P vitamini yokluğu da rol oynar.

Gripal hastalıklarda, ameliyat sırası durumlarda ameliyatı takip eden günlerde C vitamini gerekir.

Mide ülseri olan hastalar doktora danışarak C vitamini kullanmalıdırlar.

Normal, hasta olmayan çocuklara da bol C vitamini aldırılır. Bunun nedeni büyüme çağında vücudun bu vitamine büyük ihtiyacı olmasıdır. Bol portakal ve limon yiyen çocuklar bu ihtiyaçları karşılamış olurlar.

C vitamini damardan yapılan iğnelerle ağızdan tabletlerle alınır. Yüksek dozlarının zehirleyici etkisi yoktur.

Yalnız büyüme çağındaki çocuk vücudunun değil, her insan vücudunun C vitaminine ihtiyacı büyüktür.

Elmada ve marulda da bol miktarda C vitamini vardır. C vitamininin en bol olduğu maddeler arasında çilek, taze biber, karnabahar ve yaprak sebze de mevcuttur. Lahana, kuşkonmaz ve frenk üzümünde de bol C vitamini bulunmaktadır. Muz, kavun, armut, patates, helvacıkabağı ve karaciğerde C vitamini vardır.

---