



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASKORBİK ASİT (C VİTAMİNİ)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Suda eriyen, kemik, diş ve damar sağlığını koruyan çeşitli hastalıklara direnç kazandıran ve bazı besin öğelerinin vücutta kullanılmasına yardımcı bir vitamindir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
2. Enerji üretiminde, vücudun destek dokusu olan kollojen yapımında görev alır.
3. Strese karşı hormonların yapımında görevlidir
4. Kemikleri, cildi, eklemleri güçlendirir.
5. Kanseri ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.
6. Kan damarlarının dayanıklılığını sağlar.

Kaynakları:

Portakal, mandalina ve greyfurt gibi turuncu renkli meyveler iyi kaynaklardır. Kiraz, kavun, acı yeşil biber, kuşburnu, koyu yeşil yapraklı sebzeler, patates ve domates de önemli miktarda C vitamini içerir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Ağır C vitamini yetersizliğinde skorbüt hastalığı oluşur. Sık hastalanma, sık nezle, grip, dişeti kanamaları, vücutta halka gibi morlukların olması, yaraların geç iyileşmesi, ciltte döküntüler, büyümede duraklama, kansızlık gibi sorunlar ortaya çıkar.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Suda eriyen bir vitamin olduğu için fazla alındığında vücuttan atılır. Çok yüksek doz C vitamini alımında böbrek taşları oluşabilir ve ishal gelişebilir. Ancak uzun süre yüksek doz alım durumunda organizmadaki etkileri konusunda bir bilgi yoktur.

Günlük Gereksinim:

Yetişkinler için günlük gereksinim 60-75 mg'dır. Bu ihtiyaç gebelikte ve emzilik döneminde artar. Sigara içen bireylerin günlük gereksinimleri içmeyenlerden iki kat fazladır.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki C vitamini miktarı mg olarak şöyledir:

- Kuşburnu (taze) 70-460 mg
- Siyah kuşzümü (taze) 90-300 mg
- Maydanoz 180 mg
- Yeşil, kırmızı sivri biber 100-120 mg
- Portakal 30-50 mg
- Greyfurt 40-45 mg
- Patates 10-20 mg
- Domates 20-30 mg