



## Perché bisogna assumere VITAMINA C ogni giorno

L'acido ascorbico, o vitamina C, è idrosolubile, non viene accumulato nel corpo e viene eliminato rapidamente con le urine. È un nutrimento essenziale per noi perché non lo produciamo, ci manca l'enzima che, nel fegato, trasforma il glucosio in acido ascorbico.

**Tutti i mammiferi, tranne gli umani**, le scimmie antropomorfe e il porcellino d'India, **producono continuamente acido ascorbico fino a saturarne i liquidi e i tessuti del corpo**. Un cane di razza "pastore tedesco", ad esempio, ha una produzione di circa 4 grammi di vitamina C al giorno e può aumentarla in caso di stress.

Quello che si può dedurre a prima vista è che l'acido ascorbico certamente **rinforza le difese naturali** dei mammiferi, basti pensare che bevono nei fossi e brucano direttamente dal terreno l'erba o mangiano un animale crudo. Ma vedremo che, direttamente o indirettamente, la vitamina C "fa bene" a tutto il nostro organismo.

Tanto per cominciare è un **anti-invecchiante** numero uno, essendo il principale antiossidante idrosolubile del corpo. Inoltre, la carenza di vitamina C causa un deterioramento della mente.

La vitamina C ha un ruolo cruciale nella **formazione del collagene**, che è la proteina più importante del corpo per la produzione del connettivo, quindi per la guarigione delle ferite e dei danni ai tessuti di tutto il corpo, comprese le ossa. Il collagene prodotto senza vitamina C non si organizza regolarmente e causa fragilità dei vasi sanguigni.

L'**affaticamento** e la **debolezza** muscolare possono essere causati da carenze di carnitina, causata da una carenza di vitamina C necessaria per la sua produzione.

La vitamina C è necessaria per la produzione delle bile e questa è necessaria **per completare la digestione**.

La vitamina C è necessaria anche per la **produzione dei neurotrasmettitori**, per **disintossicare da metalli pesanti** (cadmio, mercurio, piombo) e da **sostanze chimiche**, per l'**assorbimento e l'utilizzazione dei nutrienti**.

Il fegato dipende dalla vitamina C per produrre l'enzima che serve ad **eliminare l'alcol dalla corrente sanguigna**.

Gli adolescenti tendono alla carenza di vitamina C e gli anziani dovrebbero assumerne dosi extra per **mantenere il vigore giovanile nell'età avanzata**.

«Si può abbassare il **colesterolo** nel sangue semplicemente integrando l'alimentazione con 1 g di vitamina C al giorno, inoltre, la vitamina C "raschia via" il colesterolo dalle pareti arteriose (placche)», afferma la dottoressa Leslie Constance Spittle (del Pinderfiel Hospital di Wakefield, Yorkshire, in Inghilterra). Se le arterie o le vene hanno delle lesioni, si possono formare dei trombi, ma la vitamina C, rafforzando i vasi sanguigni, con la sua produzione di collagene, **evita che si formino trombi e placche e scioglie quelli già formati**.

La vitamina C va assunta ai pasti, in quanto **inibisce anche la formazione di sostanze cancerogene** (nitrosamine).

**Antagonisti** della vitamina C sono: luce, calore, ossigeno, cottura dei cibi e consumo di tabacco.

I **fumatori** hanno un fabbisogno maggiore di vitamina C perché **ogni sigaretta ne distrugge dai 25 ai 100 mg**.

# APPORTI DI VITAMINA C NEGLI ALIMENTI

Per quanto riguarda la vitamina C, la quantità giornaliera raccomandata (100% NRV) per gli Integratori Alimentari stabilita dal Ministero è di 80 mg, mentre l'apporto massimo ammesso è di 1000 mg (1 g).

Quantità di vitamina C in milligrammi (mg) contenuta in 100 g di prodotto commestibile.

## LATTE E DERIVATI

LATTE DI CAPRA	2
LATTE DI PECORA	4,3
LATTE DI VACCA PASTORIZZATO, INTERO	0
LATTE SCREMATO	1
YOGURT INTERO	1
YOGURT MAGRO	1,7
YOGURT, CREMA DI	1
FORMAGGI FRESCHI (50% GRASSI)	0
FORMAGGINO (45% GRASSI)	0
FORMAGGIO FONTINA	0
FORMAGGIO BRIE	0
FORMAGGIO DI CAPRA	0
FORMAGGIO EDMER	0
FORMAGGIO EMMENTALER	0,5
FORMAGGIO ERBORINATO	0
FORMAGGIO FETA	0
FORMAGGIO STRACCHINO	0
FORMAGGIO GORGONZOLA	0
FORMAGGIO GRUVIERA	0
CACIOCAVALLO	0
CRESCENZA	0
FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE LIGHT	tracce
FORMAGGIO ROQUEFORT	0
FORMAGGIO PECORINO	0
FORMAGGIO TIPO "BEL PAESE"	0
FORMAGGIO TIPO CAMEMBERT	0
FORMAGGIO TIPO ROBIOIA	0
MOZZARELLA DI VACCA	0
PARMIGIANO REGGIANO	0
PROVOLONE	0
SIERO DEL LATTE IN POLVERE	1,4
BURRO	0,2

## FRUTTA SECCA O CON GUSCIO

ALBICOCCA, SECCA	11
ANACARDO	0
ARACHIDI, NON SALATE, TOSTATE	0
DATTERO, SECCO	3
FICO, SECCO	3
GIRASOLE, SEMI SECCHI	0
MANDORLE DOLCI, SENZA GUSCIO	4
MELA, SECCA	12
NOCCIOLE, SENZA GUSCIO	3
NOCE DEL BRASILE	0,7
NOCE DI MACADAMIA	0
NOCE, SENZA GUSCIO	3
PESCA SECCA	17
PISTACCHIO, SENZA GUSCIO	7
PRUGNA, SECCA	5
UVETTA	1

## PESCE E PRODOTTI ITTICI

ANGUILLA	1,8
ALICI, ACCIUGHE	0
ARINGA	0
ARINGA SOTTO SALE	1
CARPA	0
CAVALE	0
CEFALO, MUGGINE	0
IPOGIOSO ATLANTICO (HALIBUT)	0
LUCCIO	0
SPINGOLA	tracce
MERLUZZO	0
NASELLO	0
PERSICO	0
PLATESSA	0
SALMONE	1
SARDE, SOTTOLIO, SGOCCIOLATE	0
SARDINE	0
SCORFANO	0
SGOMBRO	0
SOGLIOIA	0
TINCA	1
TONNO	0
TROTA	0

## CARNI FRESCHE E CONSERVATE

ARBACCHIO, COSTOLETTE	0
AGNELLO, POLPA	0
CAVALLO	0
BRESAOLA	0
CONIGLIO, CON OSSA	0
MAIALE, BRACCIOLA	0
MAIALE, COPPA	0
MAIALE, FEGATO	25
MAIALE, FILETTO	0
MAIALE, LARDO	0
MAIALE, PANCETTA AFRUMICATA	0
MAIALE, PATÉ DI FEGATO DI	10*
MAIALE, POLMONE	13
MAIALE, ROGNONI	16
MAIALE, STINCO	0
MANZO, CONTROFILETTO	0
MANZO, CUORE	6
MANZO, FEGATO	30
MANZO, FILETTO	0
MANZO, LOMBRATA, ROAST-BEEF	0
PATÉ SPALMABILE	30*
PROSCUITTO COTTO	35*
SALAME, TODESCO	30*
SPECK AFRUMICATO	0
VITELLO, COSTOLETTE	0
VITELLO, CUORE	5
VITELLO, FEGATO	35
VITELLO, FILETTO, COTTO	0
VITELLO, POLMONE	40
VITELLO, ROGNONI	13
PROSCUITTO CRUDO DI PARMA	0
WÜRSTEL	20*

\* Aggiunta durante la produzione.

## VERDURE

AGLIO	14
ASPARAGO BIANCO	20
BAMBÙ GERMOGLI	7
BARBABIETOLE	10
BATATA, PATATA DOLCE	30
BIETOLA	40
BROCCOLO	100
CARCIOFO	8
CAROTA	7
CAVOLIFIORE	65
CAVOLINI DI BRUXELLES	110
CAVOLO CAPPUCCIO BIANCO	50
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	55
CAVOLO CINESE	25
CAVOLO LANCINATO	105
RADICCHIO ROSSO	10
CAVOLO RAPA	65
CETRIOLO	8
CICORIA	9
CIPOLLA	7
CRAUTI SGOCCIOLATI	20
FINOCCHIO	9
INDIVIA	9
LATTUGA	13
MAIS	12
MELANZANA	5
PATATA	17
PEPERONE VERDE	120
POMODORO	19
PORRO	25
PREZZEMOLO	160
RABARBARO	10
RAFANO	115
RAPA	20
RAVANELLO	30
SEDANO RAPA	8
SEDANO, COSTA	7
SPINACIO	50
TARASSACO	70
VALERIANA	35
CAVOLO VERZA	31
ZUCCA	12
ZUCCHINA	17

## FRUTTA FRESCA

ALBICOCCA	9
ANANAS	1
ANGURIA	6
ARANCIA	50
AVOCADO	13
BANANA	12
CASTAGNA, MARRONE	25
CILIEGIA	15
FICO	3
FRAGOLA	65
KIVI	170*
LAMPONE	25
LIMONE	50
MANDARINO	30
MANGO	35
MELA	12
MELONE	30
MIRTILLO	20
MIRTILLO ROSSO	12
MORA	17
NOCE DI COCCO	2
OLIVE, VERDI IN SALAMOIA	0
PERA	5
PESCA	10
POMPELMO	45
PRUGNA	5
PRUGNA GIALLA	7
PRUGNA REGINA CLAUDIA	6
RIBES NERO	175
UVA	4

## CEREALI E PRODOTTI A BASE DI CEREALI

AMARANTO	0
AVENA, MAGNATA, CHICCO INTERO	0
AVENA, FOCCHI	0
CORN FLAKES	0
FRUMENTO, CRUSCA	0
FRUMENTO, GRANO INTERO	tracce
FRUMENTO, GERMOGLI (GERME)	0
GRANO SARACENO	0
MANS, CHICCO INTERO	0
MIGLIO, SGRANATO	0
ORZO, CHICCO INTERO, MONDO	0
PANE DI FRUMENTO	0
PANE DI TIPO 00	0
PANE DI FRUMENTO INTEGRALE	0
PANE DI SEGALE	0
PANE DI SEGALE INTEGRALE	0
PASTA (DA MINISTRÀ, MACCHERONI, SPAGHETTI ECC.)	0
QUINOA	0
RISO BIANCO, SBRAMATO, SBRANCATO E LUCIDATO	0
RISO INTEGRALE, SBRAMATO	0
SEGALE, CHICCO INTERO	0
SESAMO, SEMI SECCHI	0

## SELVAGGINA E POLLAME

ANATRA, MEDIA DIMENSIONE	0
CAPRIOLO, SELLA	0
CERVO, MEDIA DIMENSIONE	0
CINGHIALE, MEDIA DIMENSIONE	0
LERRE, MEDIA DIMENSIONE	0
OCA, MEDIA DIMENSIONE, CON	0
POLLO AL FORNO	0
POLLO INTERO SENZA PELLE	0
POLLO, COSCIA, CON PELLE, SENZA	0
POLLO, FEGATO	30
POLLO, PETTO (CON PELLE)	0
TACCHINO, COSCIA	0
TACCHINO, GIOVANE, MEDIA	0
TACCHINO, PETTO (SENZA PELLE)	0

## LEGUMI

CECI, SEMI SECCHI	5
FAGIOLINI	20
FAGIOLI BORLOTTI IN SCATOLA	0
FAGIOLINO BIANCO, SECCO	3
FAGIOLI O CANNELLINO, SECCO	1,5
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	tracce
FAGIOLINO MINURO, SECCO	15
FAGIOLINO NERO, SECCO	3
LENTICCHIA, SEMI SECCHI	7
PISELLI CAJANUS, SECCHI	0
PISELLI, SEMI SECCHI	2
PISELLI, SEMI VERDI FRESCHI	25
SOIA, FARINA INTEGRALE	0
SOIA, SEME SECCO	0

## MIELE E DOLCI

BRIOCHE	0
CACAO IN POLVERE, LEGGERMENTE SGRASSATO	0
CIOCCOLATO AL LATTE	0
CIOCCOLATO FONDENTE, MIN. 40% CACAO	0
MIELE, MILLEFIORI	2

## BEVANDE

BIRRA AL MALTO, ALC. < 1,5%	0
BIRRA, LAGER CHARA	0
SUCCO DI ANANAS	11
SUCCO DI ARANCIA, NON ZUCCHERATO	45
SUCCO DI MELA	1
VINO ROSSO, DOCE DOCG SECCO	2

## FUNGHI

FUNGO CHAMPIGNON, FRESCO	5
FUNGO GALLETTO, GALLINACCIO, FRESCO	6
FUNGO PIENROTUS OSTRIBATUS	0,6
FUNGO PORCINO, FRESCO	3

## CROSTACEI E MOLLUSCHI

ARAGOSTA	2
ASTICE	0
COZZA O MITILLO	tracce
GAMBERO	0
GRANCHIO	0
OSTRICA	0
SEPPIA	0

## UOVA

UOVA DI GALLINA, INTERO	0
UOVO DI GALLINA, ALBUME	0,2
UOVO DI GALLINA, TUORLO	0

\* Variabile a seconda del momento della raccolta e del tempo di stoccaggio.