



## 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      |
| FORMAGGIO FONтина                   | 0      |
| FORMAGGIO BRIE                      | 0      |
| FORMAGGIO DI CAPRA                  | 0      |
| FORMAGGIO EDAMER                    | 0      |
| FORMAGGIO EMENTALER                 | 0,5    |
| FORMAGGIO ERBORIATO                 | 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 PASEF"          | 0      |
| FORMAGGIO TIPO CAMEMBERT            | 0      |
| FORMAGGIO TIPO ROBIOLA              | 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             | 0      |
| CARPA                         | 1      |
| CAVALE                        | 0      |
| CEFALO, MUGGINE               | 0      |
| IPOGLOSSO ATLANTICO (HALIBUT) | 0      |
| LUCCIO                        | tracce |
| SPIGOLA                       | tracce |
| MERLUZZO                      | 0      |
| MASSELLO                      | 0      |
| PERSCO                        | 0      |
| PIATTESSA                     | 0      |
| SALMONE                       | 1      |
| SARDE, SOTTOLIO, SGOCCIOLATE  | 0      |
| SARDINE                       | 0      |
| SCORFANO                      | 0      |
| SGOMBRO                       | 0      |
| SOGLIOLA                      | 0      |
| TINCA                         | 1      |
| TONNO                         | 0      |
| TROTA                         | 0      |

## CARNI FRESCHE E CONSERVATE

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ABBACCHIO, COSTOLETTE       | 0   |
| AGNELLO, POLPA              | 0   |
| CAVALLO                     | 0   |
| BRESAOLA                    | 0   |
| CONIGLIO, CON OSSA          | 0   |
| MAALE, BRACIOLA             | 0   |
| MAALE, COPPA                | 0   |
| MAALE, FEGATO               | 25  |
| MAALE, FILETTO              | 0   |
| MAALE, LARDO                | 0   |
| MAALE, PANCETTA AFFUMICATA  | 0   |
| MAALE, PATÉ DI FEGATO DI    | 10* |
| MAALE, POLMONE              | 13  |
| MAALE, ROGNONI              | 16  |
| MAALE, STINCO               | 0   |
| MANZO, CONTROLLETTO         | 0   |
| MANZO, CUORE                | 6   |
| MANZO, FEGATO               | 30  |
| MANZO, FILETTO              | 0   |
| MANZO, LOMBATTA, ROAST-BEEF | 0   |
| PATÉ SPALMABILE             | 30* |
| PROSCIUTTO COTTO            | 35* |
| SALAME, TEDESCO             | 30* |
| SPECK AFFUMICATO            | 0   |
| VITELLO, COSTOLETTE         | 5   |
| VITELLO, CUORE              | 35  |
| VITELLO, FEGATO             | 0   |
| VITELLO, FILETTO, COTTO     | 40  |
| VITELLO, POLMONE            | 40  |
| VITELLO, ROGNONI            | 13  |
| PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA   | 0   |
| WURSTEL                     | 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 CARPUCCIO 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   |
| CILLEGGIA                | 15   |
| FICO                     | 3    |
| FRAGOLA                  | 65   |
| KIWI                     | 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, MACINATA, CHICCO INTERO                  | 0      |
| AVENA, FIOCCHI                                  | 0      |
| CORN FLAKES                                     | 0      |
| FRUMENTO, CRUSCA                                | 0      |
| FRUMENTO, GRANO INTERO                          | tracce |
| FRUMENTO, GERMOGLI (GERMIE)                     | 0      |
| GRANO SARACENO                                  | 0      |
| MAIS, 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, SBIANCATO E LUCIDATO     | 0      |
| RISO INTEGRALE, SBRAMATO                        | 0      |
| SEGALE, CHICCO INTERO                           | 0      |
| SEAMOI, 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                  | tracce |
| 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      |
| FAGIOLIO BIANCO, SECCO       | 3      |
| FAGIOLIO CANNELLINO, SECCO   | 1,5    |
| FAGIOLI BORLOTTI SECCHI      | tracce |
| FAGIOLIO WINDGO, SECCO       | 15     |
| FAGIOLIO NERO, SECCO         | 3      |
| LENTICCHIA, SEMI SECCHI      | 7      |
| PISELLI CANUINI, SECCHI      | 0      |
| PISELLI, SEMI SECCHI         | 2      |
| PISELLI, SEMI VERDI, FRESCHI | 25     |
| SOIA, FARINA INTEGRALE       | 0      |
| SOIA, SEME SECCO             | 0      |

## MIELE E DOLCI

|   |   |
|---|---|
| BRIOCHES                                | 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 CHIARA              | 0  |
| SUCCO DI ANANAS                  | 11 |
| SUCCO DI ARANCIA, NON ZUCCHERATO | 45 |
| SUCCO DI MELA                    | 1  |
| VINO ROSSO, DOC E DOCG SECCO     | 2  |

## FUNGHI

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| FUNGO CHAMPIGNON, FRESCO            | 5   |
| FUNGO GALLETTO, GALLINACCIO, FRESCO | 6   |
| FUNGO PLEUROTUS OSTREATUS           | 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.