

فقط مرکبات نیستند که ویتامین C دارند

12 خرداد 1404

وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد پرتقال یا لیموست. اما آیا می‌دانستید خوراکی‌های متنوع دیگری هم هستند که حتی گاهی ویتامین C بیشتری نسبت به مرکبات دارند؟

ویتامین C به‌عنوان یک ماده مغذی ضروری برای تقویت ایمنی، سلامت پوست، و محافظت از قلب شناخته می‌شود. خوشبختانه، طبیعت گزینه‌های زیادی برای تأمین ویتامین C ارائه می‌دهد. ویتامین C فقط در مرکبات نیست؛ فلفل دلمه‌ای، کیوی، توت‌فرنگی، و حتی جعفری می‌توانند نیاز روزانه شما را تأمین کنند. با افزودن این خوراکی‌ها به رژیم، نه تنها ایمنی و قلب خود را تقویت می‌کنید، بلکه از طعم‌های متنوع طبیعت نیز لذت می‌برید.

منابع غیرمرکباتی سرشار از ویتامین C عبارتند از:

فلفل دلمه‌ای: یک فلفل دلمه‌ای قرمز متوسط تا ۹۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد، در صورتی که یک پرتقال فقط تا ۷۰ میلی‌گرم از این ویتامین را داراست. فلفل‌های زرد و سبز منابع خوبی برای تأمین ویتامین C هستند.

کیوی: هر کیوی متوسط حدود ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C تأمین می‌کند و از نظر حجم، حتی از مرکبات پیشی می‌گیرد.

توت‌فرنگی: یک فنجان توت‌فرنگی (حدود ۲۶ گرم) می‌تواند تا ۹۸ میلی‌گرم ویتامین C داشته باشد و آنتی‌اکسیدان‌های دیگری هم برای مغز و قلب فراهم کند.

کلم بروکلی: یک فنجان کلم بروکلی پخته حدود ۴۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد و فیبر و ویتامین K را نیز تأمین می‌کند.

سیب‌زمینی: یک سیب‌زمینی متوسط پخته حدود ۲۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد، به‌علاوه پتاسیم و فیبر برای سلامت گوارش.

جعفری تازه: دو قاشق غذاخوری جعفری خردشده ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C ارائه می‌دهد و طعم‌دهنده‌ای سالم برای غذاهاست.

خرمالو: خرمالوی آمریکایی تا ۹ برابر بیشتر از نوع ژاپنی ویتامین C دارد و گزینه‌ای مغذی برای تنوع است.

چرا ویتامین C مهم است؟

ویتامین C نقش کلیدی در موارد زیر دارد:

تقویت ایمنی: این ویتامین گلوبول‌های سفید را فعال کرده و بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم می‌کند. سلامت قلب: آنتی‌اکسیدان‌های آن التهاب را کاهش می‌دهند و از عروق محافظت می‌کنند. جوانی پوست: ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می‌دهد و از پیری پوست جلوگیری می‌کند. جذب آهن: کمک می‌کند آهن از منابع گیاهی بهتر جذب شود و از کم‌خونی پیشگیری می‌کند. مردان روزانه به ۹۰ میلی‌گرم و زنان به ۷۵ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند، که با مصرف این خوراکی‌ها به راحتی تأمین می‌شود.

برای بهره‌مندی از خواص ویتامین C:

فلفل دلمه‌ای را به سالاد یا املت اضافه کنید.

کیوی یا توت‌فرنگی را به‌عنوان میان‌وعده یا در اسموتی مصرف کنید.

کلم بروکلی را بخارپز کرده و با کمی روغن زیتون سرو کنید.

سیب‌زمینی را به‌جای سرخ کردن، کبابی کنید تا مواد مغذی‌اش حفظ شود.

ویتامین C به حرارت حساس است، پس بهتر است این خوراکی‌ها را خام یا با پخت ملایم مصرف کنید.