

سبزیجات شگفت‌انگیزی که بیشترین ویتامین C را دارند

17 شهریور 1404

معمولاً وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود، ذهن همه به پرتقال و گریپ‌فروت می‌رود. اما خبر خوب این است که مرکبات تنها منابع ویتامین C نیستند.

اما خبر خوب این است که مرکبات تنها منابع ویتامین C نیستند. کاتلین بنسون، متخصص تغذیه در تگزاس می‌گوید: «بسیاری از سبزیجات حتی بیشتر از پرتقال، ویتامین C دارند و در عین حال سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی مفید برای سلامتی هستند.»

چرا ویتامین C مهم است؟

ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن، تولید کلاژن، جذب آهن از منابع گیاهی و محافظت از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. بدن ما توانایی تولید یا ذخیره این ویتامین را ندارد، بنابراین باید روزانه از طریق غذا دریافت شود.

مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین C:

زنان: ۷۵ میلی‌گرم

در دوران بارداری: ۸۵ میلی‌گرم

شیردهی: ۱۲۰ میلی‌گرم

مردان: ۹۰ میلی‌گرم

افراد سیگاری: ۳۵ میلی‌گرم بیشتر (به دلیل استرس اکسیداتیو و کاهش سطح ویتامین C)

بهترین راه جذب ویتامین C چیست؟

گرچه مکمل‌ها در دسترس هستند، اما کارشناسان تغذیه تأکید می‌کنند که دریافت این ویتامین از غذاهای طبیعی بهترین روش است. زیرا علاوه بر ویتامین C فیبر، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی مفیدی نیز دریافت می‌کنید که مکمل‌ها فاقد آن هستند.

۱۱ سبزی سرشار از ویتامین C

۱. فلفل دلمه‌ای قرمز

۹۵ میلی‌گرم در هر نصف فنجان

بیش از یک پرتقال! همچنین سرشار از بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) است که به سلامت چشم، پوست و سیستم ایمنی کمک می‌کند.

۲. فلفل دلمه‌ای سبز

۶۰ میلی‌گرم در هر نصف فنجان

حاوی ویتامین B6 است که برای متابولیسم مواد مغذی و سیستم ایمنی اهمیت دارد.

۳. کلم بروکلی

۵۱ میلی‌گرم در نیم فنجان پخته / ۳۹ میلی‌گرم در نیم فنجان خام

برخلاف تصور، نسخه پخته بروکلی ویتامین C بیشتری دارد چون حجم آن فشرده‌تر است. همچنین حاوی سولفورافان است که ممکن است در پیشگیری از برخی سرطان‌ها مؤثر باشد.

۴. جوانه کلم بروکسل

۳۷ میلی‌گرم در هر نیم فنجان (خام)

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

۵. کلم کیل (kale)

۱۰ میلی‌گرم در نیم فنجان خام

همچنین سرشار از ویتامین K برای سلامت استخوان‌ها و انعقاد خون است.

۶. برگ‌های کلم برگ (Collard greens)

۱۲.۷ میلی‌گرم در هر یک فنجان خام

منبع عالی کلسیم، ویتامین K و فولات.

۷. گل‌کلم

۲۶ میلی‌گرم در نیم فنجان خام

غنی از فیبر برای سلامت دستگاه گوارش.

۸. نخود فرنگی (Snow peas)

۲۱ میلی گرم در نیم فنجان خام

سرشار از فیبر و ترکیب آن با کلم خام در تابه جات، یک غذای غنی از ویتامین C فراهم می کند.

۹. کلم سبز

۱۸ میلی گرم در نیم فنجان خام

منبع ارزان و در دسترس ویتامین C. همچنین حاوی پتاسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می کند.

۱۰. اسفناج

۴ میلی گرم در نیم فنجان خام

سرشار از آهن گیاهی. برای جذب بهتر آهن، بهتر است با سبزیجاتی که ویتامین C بالایی دارند مثل فلفل یا بروکلی مصرف شود.

۱۱. سیب زمینی

۷ میلی گرم در نیم فنجان خام (با پوست)

پوست سیب زمینی منبع خوبی از ویتامین C است. همچنین حاوی روی، پتاسیم و منیزیم است و برای بازسازی بدن پس از ورزش توصیه می شود.

اگر می خواهید سیستم ایمنی قوی تری داشته باشید، جذب آهن بهتری از منابع گیاهی داشته باشید و پوست و مفاصل سالم تری داشته باشید، حتماً مصرف روزانه ویتامین C را از طریق سبزیجات تازه در برنامه غذایی تان بگنجانید. با تنوع در مصرف سبزیجات بالا، نه تنها نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می کنید، بلکه از سایر فواید مثل فیبر، آنتی اکسیدان ها و ویتامین های دیگر نیز بهره مند خواهید شد.