



Alimentos ricos en vitamina C

Nutrición, 20/09/2020



La vitamina C es una vitamina soluble en agua que se encuentra en muchos alimentos, en particular frutas y verduras.

Es bien conocido por ser un potente antioxidante, además de tener efectos positivos sobre la salud de la piel y la función inmunológica.

También es vital para la síntesis de colágeno, tejido conectivo, huesos, dientes y pequeños vasos sanguíneos.

El cuerpo humano no puede producir ni almacenar vitamina C. Por lo tanto, es esencial consumirla regularmente en cantidades suficientes.

El valor diario (VD) actual de vitamina C es de 90 mg.

Los síntomas de deficiencia incluyen encías sangrantes, hematomas e infecciones frecuentes, cicatrización deficiente de las heridas y anemia.

Estos son los 6 alimentos principales con alto contenido de vitamina C.

ChilesUn pimiento verde contiene 109 mg de vitamina C, o el 121% del valor diario.

Además, los chiles son ricos en capsaicina, el compuesto responsable de su sabor picante. La capsaicina también puede reducir el dolor y la inflamación.

También hay evidencia de que aproximadamente una cucharada (10 gramos) de chile rojo en polvo puede ayudar a aumentar la quema de grasa.

GuayabasEsta fruta tropical de pulpa rosada es originaria de México y Sudamérica.

Una sola guayaba contiene 126 mg de vitamina C, o el 140% del DV. Es particularmente rico en licopeno antioxidante.

Un estudio de seis semanas que involucró a 45 personas jóvenes y sanas encontró que comer 400 gramos de guayaba pelada por día, o alrededor de 7 piezas de esta fruta, redujo significativamente su presión arterial y niveles de colesterol total.

Tomillo Gramo por gramo, el tomillo fresco tiene tres veces más vitamina C que las naranjas y una de las concentraciones de vitamina C más altas de todas las hierbas culinarias.

Una onza (28 gramos) de tomillo fresco proporciona 45 mg de vitamina C, que es el 50% del VD.

Incluso con solo rociar de 1 a 2 cucharadas soperas (3 a 6 gramos) de tomillo fresco sobre la comida, se agregan de 3,5 a 7 mg de vitamina C a su dieta, lo que puede fortalecer su inmunidad y ayudar a combatir infecciones.

Si bien el tomillo es un remedio popular para los dolores de garganta y las afecciones respiratorias, también tiene un alto contenido de vitamina C, que ayuda a mejorar la salud inmunológica, produce anticuerpos, destruye virus y bacterias y elimina las células infectadas.

Perejil Dos cucharadas (8 gramos) de perejil fresco contienen 10 mg de vitamina C, lo que proporciona el 11% del VD recomendado.

Junto con otras verduras de hoja verde, el perejil es una fuente importante de hierro no hemo de origen vegetal.

La vitamina C aumenta la absorción de hierro no hemo. Esto ayuda a prevenir y tratar la anemia por deficiencia de hierro.

Un estudio de dos meses dio a las personas con una dieta vegetariana 500 mg de vitamina C dos veces al día con sus comidas. Al final del estudio, sus niveles de hierro habían aumentado en un 17%, la hemoglobina en un 8% y la ferritina, que es la forma almacenada de hierro, en un 12%.

Espinaca Una taza de espinaca cruda picada proporciona 195 mg de vitamina C, o el 217% del DV.

Aunque el calor de la cocción reduce el contenido de vitamina C en los alimentos, una taza de hojas de espinaca cocidas todavía proporciona 117 mg de vitamina C, o el 130% del valor diario.

Como ocurre con muchas verduras de hojas verdes oscuras, la espinaca también es rica en vitamina A, potasio, calcio, manganeso, fibra y ácido fólico.

Kiwis Un kiwi mediano contiene 71 mg de vitamina C, o el 79% del valor diario.

Los estudios han demostrado que los kiwis ricos en vitamina C pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo, reducir el colesterol y mejorar la inmunidad.

Un estudio en 30 personas sanas de 20 a 51 años encontró que comer 2-3 kiwis todos los días durante 28 días redujo la adherencia de las plaquetas en la sangre en un 18% y redujo los triglicéridos en un 15%. Esto puede reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y accidentes cerebrovasculares.

Otro estudio en 14 hombres con deficiencia de vitamina C encontró que comer dos kiwis al día durante cuatro semanas

aumentó la actividad de los glóbulos blancos en un 20%. Los niveles sanguíneos de vitamina C se normalizaron después de solo una semana, habiendo aumentado en un 304%.