Propriedades

A **vitamina C** é também conhecida por ácido ascórbico e forma-se **nos frutos e nos vegetais** a partir do açúcar que eles contêm (glucose).

As **vitaminas** são substâncias que o organismo humano não é capaz de formar, pelo que têm de ser fornecidas **através da alimentação.**

Os alimentos **mais ricos em vitamina** são os **frutos e vegetais,** particularmente as laranjas, os limões, os Kiwis, as toranjas, os morangos, as mangas, as papaias, a couve-flor, os brócolos, couves, os espinafres, as batatas, os tomates e outros.

A vitamina C tem influência no nosso bem-estar e manutenção da saúde, porque:

* Estimula as defesas do organismo contra as infecções;
* Evita as anemias;
* Contribui para prevenir o cancro de estômago e dos intestinos;
* É fundamental para a formação do colagéneo, substância que confere dureza aos ossos e suporte da estrutura do organismo;
* Facilita a cicatrização das feridas;
* Ajuda a curar das constipações;
* Protege as células de reacções que provocam doenças crónicas e degenerativas;

A **deficiência em vitamina C** manifesta-se por fadiga, falta de apetite e facilidade de desenvolvimento de infecções. Quando surge esta situação há necessidade de tomar **suplementos desta vitamina.**

Os suplementos de Vitamina C necessitam de ser tomados com precaução. **Não exageres nas doses.**

Se achas que necessitas de tomar vitamina C, **informa-te** junto ao seu farmacêutico ou do seu médico.