

# Vitamina C, vitala unei diete

Articol de: anca axenia

Vitamina C intareste sistemul nostru imunitar si ne protejeaza de radicalii liberi (proveniti din substante toxice din mediu si raze UV). Acestia grabesc procesul de imbatranire al organismului, actiune contracarata de Vitamina C. A doua sarcina a acestei substante este de a supraveghea productia de hormoni, de care dispune buna dispozitie si vitalitatea de care dam dovada.

Pentru a elimina grasimile in surplus, organismul consuma vitamina C. Astfel, daca nu avem suficiente rezerve in organism, nu suntem capabili sa slabim. Pe langa faptul ca vitamina C este esentiala in procesele de extirpare a celulelor grase, ea ne mai ajuta intr-un mod: intretinind pielea intinsa, si ajutandu-ne sa evitam astfel efectul de piele lasata des intalnit dupa o cura de slabire drastica.

De cata vitamina C avem nevoie?

Dosele recomandate de dieteticieni se invariaza in jurul valorilor de 500mg-3g intr-o zi. Daca vreti sa slabiti, o cantitate medie de 1g va fi perfecta.

De unde procuram organismului vitamina C?

Mancati in fiecare zi fructe si legume proaspete, de preferinta crude.

Purtatoare de mari cantitati de vitamina C sunt: kiwi, portocalele, lamaile, capsunile, grepfruit, varza, mazarea si merele. O alta modalitate de a manca o cantitate suficienta de vitamina C zilnic este de a iti forma obiceiul de a adauga in apa minerala o felie de lamaie, sau chiar putin suc de la o lamaie stoarsa, cel mai bine cu tot cu pulpa.

O ultima modalitate de a furniza organismului vitamina C este cu ajutorul produselor (bomboane etc) vandute in farmacii, care o contin.

Taguri articol: Vitamina C, dieta, fructe, legume,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

