

# Fruites i verdures molt recomanables per l'aportació de vitamina C

*Aliments rics amb antioxidants i ideals per a la fase de creixement*

[inicentrareport]Sempre se'ns ha dit que si volem aconseguir **vitamina C** a l'hivern és recomanable menjar cítrics i beure suc de taronja naturals. Però també hi ha verdures que són una gran font d'aquesta vitamina i que recomanen molts els experts.

Fem un repàs als aliments més recomanables per la seva aportació de vitamina C:

[GotaVerdaPle] **Col de Brussel·les**



Aquesta verdura té moltes propietats nutricionals i beneficis per a la salut, i més aviat és poc estimada i consumida a Catalunya. A l'Estat tampoc és de les més populars, segons el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, ja que el podi l'ocupen el tomàquet, la ceba i el pebrot.

Una professora de nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard, **Teresa Fung**, la inclou a la llista dels **cinc aliments que recomana menjar amb major freqüència** per l'aportació nutricional que fan al cos.

# A

Són "**riques en nutrients i baixes en calories**", assegura l'experta de Harvard. Concretament, proporcionen una aportació molt completa de vitamines, entre les quals s'inclouen la A, la C, la K, el potassi i l'àcid fòlic. A més, contenen compostos bioactius, com els antioxidants, que ajuden a prevenir el dany cel·lular dins del cos.

[GotaVerdaPle] **Brocoli**



Compta amb 110 mg àcid ascòrbic (vitamina C) per 100 grams, sempre que es mengi cru. Es pot afegir a sopes fredes, en amanides o com crudités per rebanar salses, humus o bava ganoush.

El bròquil cru també tindrà més contingut de vitamina C si el menges cru que si el cuines, això sí, hi ha la tendència que produeixi gasos. Per evitar-ho pots prendre infusió de fonoll després de menjar cru o afegir unes gotes d'oli essencial de fonoll al teu got d'aigua mentre estàs menjant.

[GotaVerdaPle] **Pebrots vermells**

Els pebrots vermells tenen 139 mg d'àcid ascòrbic per cada 100 grams de producte, sempre que es mengin crus, ja que la calor destrueix bona part de la vitamina C. Hi ha qui no suporta el sabor, qui els afegeix a les amanides i qui els menja directament a mossegades.

[GotaVerdaPle] **Julivert**

Aquesta herba especiant té 133 mg d'àcid ascòrbic per 100 grams. Es pot afegir a l'amanida o preparar-ho en cous-cous amb un raig de llimona.

---

**[GotaVerdaPle] Kiwi**

Presenta 100 mg d'àcid ascòrbic (vitamina C) per 100 grams; pot ser un excel·lent substitut per esmorzar del suc de taronja. A més, la seva alta proporció de fibra li dona poder laxant.

El kiwi té moltes possibilitats també per ser barrejat amb altres fruites i verdures. Pots fer una macedònia de fruites amb altres fruites i fruita seca combinant cítrics i també, fruites dolces.

**[GotaVerdaPle] Raïm**

# A



Si bé el percentatge de sucres és alt, els 90 mg d'àcid ascòrbic per 100 grams i la fibra vegetal les fan interessants com a font de vitamina C.

## [GotaVerdaPle] **Maduixes**

La fruita per excel·lència de la primavera és una font antioxidant important. Consumir uns 100 g de maduixes ajuda a cobrir gairebé totes les necessitats diàries de vitamina C gràcies a la seva aportació mitjana de 60 mg.

## [GotaVerdaPle] **Taronges**

# A



Es tracta d'un dels aliments més presents al nostre esmorzar i a la nostra dieta. Amb 53,2 mg de vitamina C per cada 100 g, és un dels aliments més rics en aquest nutrient. A més, ajuda a mantenir els cabells sans, entre altres beneficis.

Però compte que si la prenem en suc, estem ingerint una gran quantitat de sucre concentrat. Es pot fer ocasionalment, però si volem incorporar-la a la rutina, millor consumir-la crua.

[newsletter-criar]

[ficentrareport]