



C vitamini insan sağlamlığı üçün ən vacib vitaminlərdən biridir.

C vitamininin bir çox faydalı xüsusiyyətləri var:

- immun sistemini möhkəmləndirir,
- soyuqdəymə və virus xəstəlikləri zamanı sağalmanı tezləşdirir,
- damarları elastik və möhkəm edir və bununla da ürək-damar sistemi xəstəliklərinin, o cümlədən infarkt və insultun riskini azaldır,
- sinir sisteminə müsbət təsir edir,
- orqanizmdə dəmirin mənimsənilməsini yaxşılaşdırır,

- "pis" xolesterinin səviyyəsini aŐađı salır,

- g cl  antioksidantdır - orqanizmi sərbəst radikalların təsirindən qoruyur, qocalmanı ləngidir,

- dəridə yara v  xoraların sađalmasını tezl Ődirir və s.

C vitamini orqanizmdə toplanmır və bu səbəbdən bu vitaminin orqanizmə müntəzəm daxil olunması olduqca vacibdir.

 ks riyy timizin fikrinə görə, C vitamini ilə  n zəngin olan məhsullar sitrus meyv leridir. Lakin bu belə deyil. Sitrus meyvələri tərkibində olan C vitamininin miqdarına görə hətta ilk onluđa belə daxil deyil.

Saglamolun.az sizə C vitamininin miqdarına görə  empionları təqdim edir:

1.  tburnu

2. Qırmızı bolqar bib ri

3. Qara qarađat

4.  aytikanı

5. YaŐıl bolqar bib ri, cəfəri

6. Brussel k l mi

7. Ő y d, ayı sarımsağı

8. Kivi

9. G l k l mi

10. Papayya

Daha sonra sitrus meyvələri, çiyələk, ađ k l m, ispanaq və s. kimi məhsullar gedir.