

C vitamini insan sağlamlığı üşün 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 aşağı salır,

- güclü antioksidantdır - orqanizmi sərbəst radikalların təsirindən qoruyur, qocalmanı ləngidir,

- dəridə yara və xoraların sağalmasını tezləşdirir və s.

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

Əksəriyyətimizin fikrinə görə, C vitamini ilə ən zəngin olan məhsullar sitrus meyvələridir. Lakin bu belə deyil. Sitrus meyvələri tərkibində olan C vitamininin miqdarına görə hətta ilk onluğa belə daxil deyil.

Saglamolun.az sizə C vitamininin miqdarına görə çempionları təqdim edir:

1. İtburnu

2. Qırmızı bolqar bibəri

3. Qara qarağat

4. Çaytikanı

5. Yaşıl bolqar bibəri, cəfəri

6. Brussel kələmi

7. Şüyüd, ayı sarımsağı

8. Kivi

9. Gül kələmi

10. Papayya

Daha sonra sitrus meyvələri, çiyələk, ağ kələm, ispanaq və s. kimi məhsullar gedir.