Źródła wit.c - dla zdrowia i urody

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2754 razy.

Trwa sezon przeziębień i infekcji grypowych. Jak uchronić się przed zarażeniem? Trzeba wzmocnić system odpornościowy, najlepiej w naturalny sposób. Nie każdy ma ochotę łykać preparaty witaminowe. Najlepszą barierą dla zarazków grypy jest witamina C. Oto lista najcenniejszych jej źródeł, które znajdują się w zasięgu naszej ręki Wielu z nas się zdziwi, że na szczycie tej listy nie znajdują się owoce cytrusowe. Okazuje się, że papryka, ziemniaki i natka pietruszki biją je na głowę. Niżej podane porcje zawierają 100 mg witaminy C.

ZIEMNIAKI - dwa średniej wielkości ziemniaki ugotowane w mundurkach.

BROKUŁY - 100 g brokułów ugotowanych w bulionie lub na wodzie.

KIWI - 3 świeże owoce, np. jako dodatek do sałatki owocowej lub musli.

PAPAJA - 1 średniej wielkości owoc /ok. 120 g/

PIETRUSZKA - dwa pęczki zielonej pietruszki /ok. 60 g/ można wykorzystać jako dodatek do sałatek i zup.

OWOCE CYTRUSOWE - sok z 6 cytryn, który można wykorzystać jako dodatek do sosu, do sałatek, do deserów, herbaty lub 2 pomarańcze do zjedzenia lub wypicia w postaci świeżo wyciśniętego soku.

PAPRYKA - szczególnie cennym źródłem witaminy C jest czerwona papryka. 1/2 średniej wielkości papryki pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminy. Jeść na surowo jako przekąskę lub wykorzystać jako dodatek do sałatek.