

Vitamine C



Vitamine C

Propriétés

- Aussi appelée acide ascorbique.
- Est hydrosoluble.
- Sensible à la chaleur, à la présence d'oxygène et au contact d'un métal.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 30%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine végétale.

Fonctions

- Constitution du tissu conjonctif et des os.
- Renforce le système immunitaire.
- Améliore l'absorption du fer.
- Protège les cellules contre les radicaux nocifs (fonction antioxydante).

Vitamine C

Symptômes de carence

- La forme classique de la carence en vitamine C est le scorbut: tendance aux hémorragies cutanées, des muqueuses, musculaires et des organes internes.
- Une carence légère engendre une mauvaise cicatrisation, une plus grande réceptivité à certaines infections, un affaiblissement.

Risques en cas de surdosage

- La consommation maximale considérée sans risque pour un adulte est de 1000 mg.
- Une consommation excessive peut aboutir, chez certaines personnes prédisposées, à la formation de calculs rénaux et à une modification des propriétés antioxydantes de la vitamine en propriétés pro-oxydantes.

Vitamine C

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	100 mg	garçons	100 mg
Adolescents	filles	100 mg	garçons	100 mg
Adultes	femmes	100 mg	hommes	100 mg
Fumeuses, fumeurs		150 mg		150 mg
Femmes enceintes		110 mg		
Femmes allaitantes		150 mg		

Vitamine C

La dose quotidienne pour un homme
(100 mg) est contenue dans:

	50 g	de cassis
	60 g	de poivron (rouge)
	90 g	de chou de Bruxelles
	90 g	de brocolis
	125 g	de kiwi
	170 g	de fraises
	190 g	d'orange
	190 g	de citron
	230 g	de mangue
	910 g	de pommes de terre crues
	1,7 kg	de pommes de terre cuites