

03 Febbraio 2021

Vitamina C, un pieno di salute tra frutta e verdura

Nelle diete invernali è un'ottima alleata per combattere i malanni stagionali insieme alla vitamina D e al calcio



Salute a tavola

I malanni invernali si combattono anche a tavola con alimenti freschi e ricchi di **vitamina C**. L'acido ascorbico, o vitamina C, è infatti un alleato del **sistema immunitario**, oltre ad essere potente **antiossidante** che contribuisce a rallentare l'invecchiamento cellulare. Questo nutriente essenziale è inoltre coinvolto nella riparazione dei tessuti, partecipa al metabolismo del glucosio e dell'acido folico e, non da ultimo, facilita l'**assorbimento del ferro**. Soprattutto durante l'inverno, dunque, la vitamina C offre un valido supporto per combattere i malanni stagionali insieme alla vitamina D e al calcio.

La dieta dell'inverno ricca di calcio e vitamina D [1]

Per fare il pieno di vitamina C occorre rivolgersi a **frutta e verdura** fresche. In particolare, ne sono ricchi gli agrumi, ma anche i frutti rossi, i kiwi e diversi ortaggi tra cui i **cavoli e bietole**, gli spinaci, le cime di rapa e la valeriana, ma anche **peperoni** (quelli rossi e gialli ne contengono 128 mg per 100 grammi) e peperoncini. La vitamina C è tuttavia una **vitamina molto labile** quindi, per non comprometterla, sono necessari alcuni accorgimenti. Viene infatti alterata e resa inattiva dal calore della cottura, dall'esposizione all'aria e alla luce. Per questo motivo è fondamentale consumare questi **alimenti freschi e crudi** per evitare di distruggere la vitamina C in essi contenuta.

Kiwi di Latina Igp: un gusto 100% made in Italy [2]

Tra i frutti più ricchi di vitamina C un posto d'onore spetta di certo ai **kiwi** che in 100 grammi di prodotto ne contiene 85 mg. Questo frutto di cui l'Italia è uno dei maggiori produttori ed esportatori mondiali, ha infatti grandi proprietà antiossidanti. Il suo apporto di fibre aiuta inoltre a tenere a bada il colesterolo nel sangue e a favorire il benessere dell'intestino. Un'altra preziosa fonte di vitamina C sono gli **agrumi**: arance, limoni,

pompelmi e mandarini. Come i kiwi, sono ottimi da gustare al mattino per cominciare la giornata con la giusta spinta. Cento grammi di **arance** contengono circa 50 mg di vitamina C, sono buone da bere spremute, ma è consigliabile anche consumarle a spicchi per giovare delle fibre contenute nella polpa. Tra le tante varietà di arance, la più ricca di vitamina C è l'**arancia Tarocco di Francofonte Igp** coltivata in provincia di Siracusa. Questo agrume inoltre è ottimo per arricchire **insalate e antipasti**, condito con olio extravergine di oliva e abbinato a carpacci di pesce, ma è da provare anche combinato con finocchio, valeriana e olive nere. Lo stesso vale per il **pompelmo**, dal sapore più amarognolo e perfetto anche per chi ama l'agrodolce in cucina. Il pompelmo contiene 40 mg di vitamina C ogni 100 grammi ed è largamente coltivato in Sicilia dove, fino ad aprile, si raccoglie la varietà rosa Ruby Star.

L'Arancia Tarocco di Francofonte ha il 40% di vitamina C in più [3]

La vitamina C aiuta l'**assorbimento del ferro**, dunque gli agrumi sono perfetti anche da abbinare ad alcuni ortaggi che ne sono ricchi. Ne è un esempio la **rapa rossa** condita con **succo di limone** quando è consumata cruda, a fettine o grattugiata, per godere al meglio delle sue proprietà nutritive. Lo stesso vale per le foglie di **spinaci** consumate a crudo con succo di limone. Sostituire l'aceto con il limone per condire gli ortaggi, ma anche pesce o carne, è un modo semplice e sfizioso per incrementare l'apporto di vitamina C nella vita di tutti i giorni. In cento grammi di limoni sono presenti infatti 50 mg di vitamina C. Dalla colazione alla cena, dunque, è possibile aggiungere alla dieta questo prezioso alleato del benessere con gusto e fantasia.

Vitamina C: come usarla in cucina? [4]

Links

[1] <http://territori.coop.it/consigli/la-dieta-dellinverno-ricca-di-calcio-e-vitamina-d>

[2] <http://territori.coop.it/territori/kiwi-di-latina-igp-un-gusto-100-made-italy>

[3] <http://territori.coop.it/territori/1%E2%80%99arancia-tarocco-di-francofonte-ha-il-40-di-vitamina-c-pi%C3%B9>

[4] <http://territori.coop.it/benessere/vitamina-c-come-usarla-cucina>