W ramach programu „Żyj smacznie i zdrowo” przesyłam Wam wiadomości w jakich produktach znajdziecie duże ilości witaminy C, odpowiadającej za odporność organizmu.

**15 najlepszych źródeł witaminy C**

Mało kto wie, że wiele produktów przewyższa cytrynę pod względem ilości witaminy C, nawet kilkunastokrotnie. Gdy więc złapie nas przeziębienie, być może lepiej będzie zjeść pomarańczę lub gotowaną brukselkę?

Oto 15 najbogatszych w tę wspaniałą witaminę produktów. Dane na temat ilości składników odżywczych zaczerpnęłam z najnowszej wersji bazy USDA – departamentu rolnictwa USA.

Odnośnikiem niech będzie cytryna, która zajmuje 15 miejsce. Z cytryny wyciskamy zazwyczaj sok, pisząc więc o cytrynie, będę miała na myśli sok z 1 cytryny. Jeszcze jedna mała uwaga – wzięłam pod uwagę tylko te owoce i warzywa, które są u nas łatwo dostępne.

**15 miejsce – cytryna**

Cytryna jak każdy dobrze wie, jest bardzo dobrym źródłem witaminy C, sok z 1 cytryny zaspokaja aż 35% dziennego zapotrzebowania. Są jednak o wiele lepsze źródła tej cennej witaminy i najważniejszego przeciwutleniacza.

**14 miejsce – pomidor**

Na pewno słyszeliście o tym, żeby nie spożywać ogórka razem z pomidorem. Ogórek zawiera enzym askorbinazę, który rozkłada witaminę C, więc jeśli zjecie ogórek z pomidorem, stracicie tę cenną witaminę. Żeby temu zapobiec i nie musieć rezygnować z tego połączenia, wystarczy zmienić pH ogórka poprzez np. skropienie go sokiem z cytryny.

1 pomidor = 1 cytryna

**13 miejsce – grejpfrut**

1 grejpfrut = 2 cytryny

**12 miejsce – mandarynka**

Mandarynka ma tyle witaminy C co sok z 1 cytryny. 3 mandarynki to ponad 100% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę.

**1 mandarynka = 1 cytryna**

**11 miejsce – mango**

Nigdy nie jadłam mango, do momentu, gdy brat uświadomił mi, że zawsze próbowałam niedojrzałych owoców i że trzeba poczekać, aż mango będzie miało intensywny zapach. I tak mango stało się jednym z moich ulubionym owoców.

**1 mango = 2,5 cytryny**

**10 miejsce – gotowana biała kapusta**

Gotowanie zabija część witaminy C, mimo tego i tak ugotowana biała kapusta jest świetnym jej źródłem, mała jej porcja – ok. 120 g zawiera tyle witaminy C, co sok z 2 cytryn.

**1 porcja kapusty = 2 cytryny**

**9 miejsce – truskawka**

Potrzebujemy tylko 3 truskawek, aby dostarczyć tyle witaminy C co z soku z 1 cytryny.

**3 truskawki = 1 cytryna**

**8 miejsce – kiwi**

Nie bez powodu mówi się, że kiwi to bomba witaminowa.

**1 kiwi = 3 cytryny**

**7 miejsce – czarna porzeczka**

Garść czarnych porzeczek, ok. 40 g, zawiera tyle witaminy C, co sok z 3 i pół cytryny.

**Garść porzeczek = 3,5 cytryny**

**6 miejsce – brokuł gotowany**

Brokuł jest królem witamin, chyba żadne warzywo nie ma tak wielu witamin i minerałów. Ma również bardzo dużo witaminy C – cały brokuł równa się kilkunastu cytrynom! Szaleństwo 🙂

**4 różyczki brokuła = 4 cytryny**

**5 miejsce – brukselka gotowana**

Jeszcze więcej witaminy C ma brukselka, 8 małych ugotowanych brukselek to równowartość soku z aż 5 cytryn.

**8 brukselek = 5 cytryn**

**4 miejsce – jarmuż gotowany**

Jeśli brokuła nazwałam królem witamin, to jarmuż powinnam nazwać królową 🙂

**2 liście jarmużu = 5,5 cytryny**

**3 miejsce – papaja**

Zastanawiałam się, czy umieścić tu papaję, bo nie jest zbyt popularnym owocem, jednak można ją coraz częściej kupić i dlatego na miejscu 3 ląduje papaja 🙂

**1 papaja = 9 cytryn**

**2 miejsce – pomarańcza**

Sprawdzałam to 3 razy, nie do wiary, że pomarańcza ma tak wiele witaminy C, zajmuje miejsce 2, bo jest mniejsza niż papaja i zdecydowanie łatwiej dostępna. 1 pomarańcza bez skórki to równowartość aż 5,5 wyciśniętych cytryn.

**1 pomarańcza = 5,5 cytryny**

**Najlepsze źródło witaminy C – papryka**

1 miejsce bezapelacyjnie zajmuje papryka. I teraz zdradzę Wam mój sposób na przeziębienie – robię sok z papryki, uratowałam się już tak nie raz 🙂 Żółta papryka działa 16 razy skuteczniej!

**1 zielona papryka = 6 cytryn**