

# 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

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