**Źródła witaminy C - w czym jest jej najwięcej?**

**Witamina C to silny przeciwutleniacz, który ma pozytywny wpływ na zdrowie skóry i funkcje odpornościowe. Gdzie znajduje się jej najwięcej? W jaki produktach można ją znaleźć? Sprawdź <strong>źródła witaminy C</strong>, które masz pod ręką!**

**Źródła witaminy C w Twoim domu**

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, gdzie znajduje się najwięcej witaminy C? Pora rozprawić się ze stereotypowym myśleniem na temat występowania kwasu askorbinowego. Jedno jest pewne, duża część produktów spożywczych znajduje się w Twojej kuchni i masz je w zasięgu ręki! Z ich pomocą możesz skomponować pełnowartościowy posiłek, który będzie cennym **źródłem witaminy C**. Sprawdź to!

**Dlaczego warto znać źródła witaminy C?**

Witamina C jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Kwas askorbinowy bierze udział w wielu różnych procesach zachodzących w organizmie. Jest skutecznym przeciwutleniaczem, który zapobiega procesom starzenia, poprawia pracę układu krążenia i działa przeciwnowotworowo. Warto mieć na uwadze, że człowiek nie wytwarza witaminy C, dlatego powinien dostarczyć ją wraz z pożywieniem lub w postaci suplementów. Źródeł witaminy C jest sporo - zwłaszcza w owocach i warzywach.



**Gdzie znaleźć witaminę C?**

W tej czołówce nie może zabraknąć dzikiej róży. To zdecydowanie numer jeden pod względem zawartości witaminy C - w 100 g owoców dzikiej róży znajdziemy aż 1800 mg kwasu askorbinowego. Warto pamiętać również o czarnej porzeczce, truskawkach, cytrusach czy rokitniku. To cenne [źródło witaminy C](https://bedietcatering.pl/ktore-owoce-maja-najwiecej-witaminy-c/), o którym warto pamiętać podczas komponowania posiłków. W kontekście warzyw nie możemy zapominać o papryce, natce pietruszki, kapuście, pomidorach czy ziemniakach, których też nie może zabraknąć w naszym jadłospisie!