

VITAMIN C BERMANFAAT BILA DOSIS TEPAT

Vitamin C atau yang kerap disebut asam askorbat merupakan jenis nutrisi yang larut dalam air dan tidak diproduksi oleh tubuh. Vitamin C diketahui aman untuk dikonsumsi dan mudah didapatkan, salah satunya tentu saja dari konsumsi buah-buahan.

MANFAAT

Meningkatkan dan membantu sistem kekebalan tubuh bekerja dengan baik untuk melindungi tubuh dari penyakit dan membantu proses pemulihan.

Sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Membantu merawat kesehatan tulang rawan, tulang, dan gigi

Menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, sehingga bisa mencegah serangan jantung dan stroke.



BUAH KAYA VITAMIN C

Jambu Biji

Kandungan vitamin C
228 mg per 100 gram.

Kiwi

Kandungan vitamin C 93 mg.

Pepaya

Kandungan vitamin C
mencapai 61 mg..

Stroberi

Kandungan vitamin C
sebesar 59 mg.

Jeruk

Memiliki kandungan vitamin C
59 mg.

KEBUTUHAN VITAMIN C HARIAN TUBUH

Dikutip dari berbagai sumber

Umur	0-6 Bulan	7-12 Bulan	1-3 Tahun	4-8 Tahun	9-13 Tahun	14-18 Tahun	19+ Tahun
Pria	40 mg*	50 mg*	15 mg	25 mg	45 mg	75 mg	90 mg
Wanita	40 mg*	50 mg*	15 mg	25 mg	45 mg	65 mg	75 mg
Bumil						80 mg	85 mg
Busui						115 mg	120 mg

*Adequate Intake (AI)