

DAVID, Neiva. A importância da vitamina C. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

## RESUMO

A vitamina C é uma substância de cor branca, cristalina e facilmente oxidada pelo calor e rapidamente absorvida pelo intestino delgado através do transporte ativo e por difusão sendo transportado para o sangue. As glândulas adrenais e as pituitárias são os únicos tecidos que apresentam concentrações significativas de ascorbato. O ácido ascórbico é necessário para a produção de colágeno, para a manutenção da integridade das paredes dos capilares, bem como para formação de glóbulos vermelhos do sangue. Esse ácido também é importante para o metabolismo de alguns aminoácidos, para a absorção de ferro e formação de dentes e ossos. O ácido ascórbico também aumenta a resistência às infecções e favorece a cicatrização de queimaduras, o que demonstra que esta substância é de suma importância para as modulações bioquímicas no organismo. Ele pode ser encontrado principalmente em frutas, legumes e verduras, sendo necessária apenas três ou quatro porções destes alimentos para suprir as recomendações diárias. No entanto, devido às consequências da vida moderna, muitas pessoas apresentam deficiências desta vitamina por falta de ingestão de frutas e hortaliças. Esta revisão bibliográfica tem como objetivo mostrar as características da vitamina C, suas funções no organismo e seus alimentos fontes.