# Vitamina C

A vitamina C é um nutriente essencial necessário para várias reações metabólicas. Os seres humanos não fabricam vitamina C, a qual é obtida pela alimentação e suplementos vitamínicos. A falta de vitamina C no organismo causa escorbuto. Vitamina C também é umantioxidante, o que significa que tem capacidade de proteger o organismo dos danos provocados pelo estresse oxidativo. As necessidades diárias de vitamina C.   
Importância e função da vitamina C  
  
A vitamina C tem função antioxidante potente, a qual age diminuindo o estresse oxidativo. Vitamina C também tem importância como um co-fator de enzima para a biossíntese de vários bioquímicos importantes.  
Falta e deficiência de vitamina C  
  
O escorbuto é resultante da falta de vitamina C. Sem a vitamina C o colágeno sintetizado é muito instável para desempenhar sua função. Escorbuto ocasiona a formação de feridas na pele, gengiva esponjosa e sangramento das membranas mucosas. As feridas são mais abundantes nas coxas e pernas. No estágio avançado do escorbuto há feridas supuradasabertas, perda dos dentes, e eventualmente morte.   
O organismo humano é capaz de armazenar apenas uma certa quantidade de vitamina C, então para que não haja deficiência é preciso ingerir novos suprimentos. Fumar cigarros tem uma relação negativa com a quantidade de vitamina C na circulação sanguínea.  
Quantidade diária requerida de vitamina C  
Há um debate contínuo sobre a melhor quantidade diária a ser ingerida de vitamina C. Em termos gerais concorda-se que uma dieta balanceada e sem suplementos contém vitamina C suficiente para prevenir escorbuto em adultos saudáveis, enquanto mulheres grávidas, aqueles que fumam ou estão sob estresse precisam de um pouco mais.   
Altas doses (milhares de miligramas) podem resultar em diarréia em adultos saudáveis. Proponentes da medicina alternativa (especificamente a medicina ortomolecular) defendem que a diarréia é uma indicação de onde está o requerimento verdadeiro do organismo para a vitamina C.  
Efeitos colaterais do excesso de vitamina C  
  
A vitamina C possui pouca toxidade. O excesso de vitamina C podecausar indigestão, particularmente quando ingerida de estômago vazio. Quando tomada em altas doses, a vitamina C causou diarréia em adultos saudáveis. Sinais de intoxicação por excesso de vitamina C podem incluir náusea, vômito, diarréia, dor de cabeça, rubor na face, fadiga e perturbação no sono. Como a vitamina C melhora a absorção de ferro, o envenenamento por esse mineral é possível em pessoas com desordens raras de acúmulo de ferro, como hemocromatose.  
Fontes e alimentos ricos em vitamina C  
  
Os alimentos mais ricos em vitamina C são frutas e vegetais. A vitamina C também está presente em certos cortes de carne, especialmente o fígado. Vitamina C também está disponível em várias formas de suplemento nutricionais. Dentre as fontes vegetais de vitamina C destacam-se: acerola, frutas cítricas, kiwi, brócolis, papaia, melão, uva, espinafre, manga, batata, tomate, couve-flor, repolho, morango, abacaxi, abricó, melancia, abacate, banana, maçã e pêra. Com relação às fontes animais, a vitamina C está mais presente no fígado e menos nos músculos.