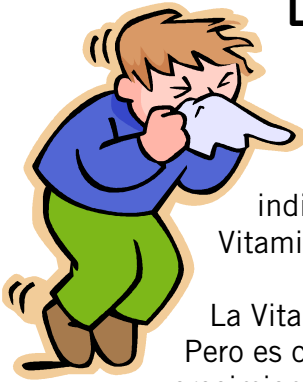


LA VITAMINA C—No Previene la Gripe



La Vitamina C no previene/curación el resfriado ni sus síntomas. Esta conclusión ha sido formulada después de muchos, muchos estudios. Hay alguna investigación que indica que un número muy pequeño de individuos tiene una reducción en la duración de la gripa con tomar mucha Vitamina C.

La Vitamina C, también llamada Ácido Ascórbico, no puede ayudar con la gripa. Pero es considerado un alimento nutritivo muy beneficioso. Es necesario para el crecimiento, para el desarrollo, y para la reparación de tejidos del cuerpo. Participa en el sistema inmunológico, formación de colágeno, el mantenimiento de cartílago, los huesos y los dientes, absorción de hierro, y ayuda en curando las heridas. Es un antioxidante que protege nuestras células del daño de sustancias llamadas radicales libres. Los radicales libres pueden construir en nuestros cuerpos y contribuir al desarrollo de condiciones de salud como enfermedad cardíaca y de la artritis.

La Vitamina C no se guarda en nuestro cuerpo. Debemos consumir Vitamina C diariamente. La cantidad recomendado de la Vitamina C para individuos sobre de 51 años de edad es:

- Mujeres: 75 mg
- Hombres: 90 mg

Algunos estudios indican que un incremento de 35 mg es necesitado para fumadores. Las comidas de Meals on Wheels proporcionan más de 1/3 de la cantidad recomendada.

Cuando cantidades más de 200 mg es consumido, el cuerpo expulsa el exceso en la orina. Hay un nivel seguro máximo, que es llamado "el nivel superior tolerable de toma". Este nivel es 2000 mg. consumir mas de esta cantidad puede causar dolor de estómago, la diarrea y piedras en los riñones. **Al igual que con todos suplementos, diga a su médico que usted toma Vitamina C extra porque puede interactúa con medicinas y funciones dentro del cuerpo.** La deficiencia severa de la Vitamina C puede causar una enfermedad llamado Escorbuto, que debe ser tratado bajo la supervisión de un médico.

Las mejores fuentes de Vitamina C son los alimentos. Las fuentes dietéticas de Vitamina C son:

- Artículos de Fruta Cítrica: Las naranjas & jugo de naranja, la toronja & jugo de toronja, mandarinas, los limones, y limas
- Otra fruta: Las fresas, el melón cantalupo, la papaya, y Kivi
- Jitomates
- Brécol
- Coliflor
- Brúcelas brota
- Papas: Blanco & camotes
- Salpica: Verde & rojas

Luz directa del sol y calentar estas comidas (cocinando) puede reducir los niveles de Vitamina C en los alimento. Las frutas y las verduras frescas y crudas tienen la mayoría de la Vitamina C. Las verduras recocidas y la fruta muy madura tienen menos cantidades de Vitamina C.