Top 5 alimentos ricos em vitamina C

Frutas cítricas, como laranja e morango são ótimas fontes de vitamina C, e que podem ser incluídas de várias formas na alimentação da criançada.

Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | Data: 05/12/2023

Quando o frio vai chegando, uma das primeiras preocupações que temos, principalmente com crianças pequenas, é de que forma prevenir gripes e resfriados. E aí logo nos lembramos de uma aliada nessa tarefa: a vitamina C!

E a fama de amiga da imunidade não é apenas sabedoria popular: a ciência já comprovou que consumir vitamina C dentro das recomendações diárias é essencial para manter as defesas do corpo em dia.

Mas você sabe onde encontrar essa vitamina? Conhece para o que mais essa vitamina serve? Para entender mais sobre a vitamina C e suas funções no organismo, continue lendo essa matéria!

Quais são as funções da vitamina C?

Se você sempre ouviu que a vitamina C era importante para prevenir resfriados, saiba que essa informação está certa! A ciência já comprovou que essa vitamina estimula a produção e o funcionamento de células importantes para o sistema imune, além de ser capaz de aumentar a produção de anticorpos, valentes guerreiros do nosso corpo contra vírus e outras ameaças![1]

Mas os benefícios dessa vitamina vão muito além: você sabia que a vitamina C participa da produção de colágeno, componente essencial para uma pele mais bonita?[2]

Por fim, a vitamina C ainda é capaz de ajudar para uma melhor absorção do ferro, mineral essencial para a prevenção da anemia ferropriva, condição que pode prejudicar muito o crescimento e desenvolvimento (físico e cognitivo) de crianças.[2]

ACEROLA

Pequena no tamanho, mas gigante na quantidade C – essa é a acerola!

Essa frutinha azedinha aparece mais na forma de suco natural – mas nem por isso deixa de entregar muita vitamina C para o seu dia. Um copo (200ml) de suco natural de acerola contém cerca de 633mg de vitamina C. Agora se você gosta de comer a acerola, vai se beneficiar ainda mais: 100g dessa poderosa fruta oferece mais de 1500mg de vitamina C!

E tudo isso com pouquíssimas calorias: essas mesmas 100g de acerola têm apenas 30 calorias! Incrível, não é mesmo?![3,4]

CAJU

Apesar de não ser uma fruta cítrica (característica comum das frutas fontes de vitamina C), o caju não poderia estar de fora deste TOP 5: afinal, 100g dessa saborosa fruta oferece 257mg de vitamina C![3,4]

Além de saboroso e cheio de vitamina C, do caju ainda podemos obter a famosa castanha de caju, que assim como outras oleaginosas, é uma ótima fonte de minerais e gorduras do bem, importante para o desenvolvimento cognitivo dos pequenos![4]

GOIABA

Conhecida pelo seu sabor característico e por dar origem a um dos doces mais deliciosos e brasileiros que existem – a goiabada – essa fruta também é uma aliada da saúde, sendo uma ótima fonte de vitamina C. Metade de uma goiaba branca grande (cerca de 100g) oferece quase 98mg de vitamina C![3,4]

E não para por aí: a goiaba ainda é rica em fibras: metade de uma goiaba possui quase 6g de fibras.[3,4]

LARANJA

Talvez esse seja o alimento com maior fama de fonte de vitamina C dessa lista – e não é à toa! Uma laranja lima pequena (90g) possui 35mg de vitamina C – lembrando que quando fazemos um suco de laranja natural, são utilizadas pelo menos 2 laranjas![3,4]

Outra vantagem dessa fruta é o fato dela ser acessível para grande parte da população, ajudando assim a garantir o aporte diário de vitamina C!

MORANGO

Em vitaminas com leite, geleia, tortas ou simplesmente sozinho – as formas de consumir morango são as mais variadas e deliciosas!

Além de adicionar muita cor e sabor para a alimentação, é morango ainda é considerado uma ótima fonte de vitamina C – 5 morangos grandes (100g) podem fornecer quase 70 mg dessa importante vitamina para o corpo![3,4]

Como você pôde perceber, a vitamina C está presente em diversos alimentos – todos eles deliciosos e possíveis de serem incluídos na alimentação diária de crianças e adultos de forma prática e saborosa!

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.