

Remédio Caseiro

Vitamina C: tudo o que você precisa saber



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de Freepik

Vitamina C: tudo o que você precisa saber

As vitaminas são elementos essenciais para o funcionamento do corpo humano. Entre elas, a vitamina C apresenta diversos benefícios que a fazem uma grande aliada quando se fala de saúde.

A vitamina C, nome dado para o ácido ascórbico, é uma vitamina essencial para os sistemas do corpo e atua, especialmente, no fortalecimento do sistema imunológico para o combate às doenças e infecções.

Por isso, é muito importante garantir a ingestão e uso adequado da vitamina C.

Sobre a vitamina C

Essa é uma vitamina na qual nenhum ser humano pode produzir em seu próprio corpo, por isso, se faz necessária a ingestão de alimentos que contenham a vitamina em sua composição.

Sua absorção é imprescindível para o bom funcionamento do corpo e traz diversos benefícios para a saúde.

Benefícios

1. Pele mais saudável

A utilização da vitamina C pode trazer muitos benefícios para a pele. Por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, a vitamina C é uma incrível aliada contra o envelhecimento precoce, o aparecimento de rugas e linhas de expressão.

Ao ser aplicada ou ingerida, a vitamina C é capaz de estimular a produção de colágeno, que age na recuperação da elasticidade da pele. Assim, você pode alcançar o rejuvenescimento.

Outro benefício relacionado à pele, é o clareamento de manchas a partir do uso da vitamina C. Especialmente, as manchas do rosto.

2. Absorção de ferro

Em relação à alimentação, a vitamina C possui ótima capacidade de absorção de ferro. Isso torna essa vitamina ideal para evitar e tratar a anemia.

Os alimentos com alta concentração de vitamina C em sua composição são a laranja, abacaxi, caju, morango, mamão e muitos outros.

3. Combate ao estresse e ansiedade

Outro benefício muito interessante da vitamina C é a sua capacidade de combater a ansiedade e o estresse através da redução dos níveis de cortisol. Assim, para ter dias mais tranquilos e sem mau humor, é importante investir na utilização da vitamina C.

Além disso, você pode aumentar esse efeito da vitamina C de

Vitamina C: tudo o que você precisa saber

reduzir o estresse através da ingestão de chás calmantes naturais.

4. Ossos mais fortes

Através do estímulo à produção de colágeno, a vitamina C também atua no fortalecimento dos ossos. Já que essa proteína está presente na composição dos tendões e ossos.

Para garantir a saúde dos ossos e evitar problemas futuros como a osteoporose.

5. Imunidade

O principal benefício da vitamina C para o corpo humano está na sua atuação no fortalecimento do sistema imunológico.

Através da melhora das células de defesa do organismo, a vitamina C melhora o corpo para que ele possa combater os vírus e bactérias que causam gripes, resfriados e outras doenças que atingem o sistema imunológico do corpo humano.

Conclusão

Você já conhecia todos esses benefícios da vitamina C? Agora que já os conhece, é muito importante fazer um bom uso da vitamina em sua vida. Assim, você garante mais saúde ao evitar doenças e mais facilidade de combatê-las quando necessário. Além de garantir uma pele mais viçosa!

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.