

含豐富維他命 C 的食品

Vitamin C Rich Foods

建議每日維他命 C 攝取量：

年歲性別		mg (毫克)	年歲性別		mg (毫克)
0 至 6 個月		40	女性	9 至 13 歲	45
7 至 12 個月		50		14 至 18 歲	65
1 至 3 歲		15		18 歲以上	75
4 至 8 歲		25	懷孕婦女	18 歲或以下	80
男性	9 至 13 歲	45		18 歲以上	85
	14 至 18 歲	75	哺乳婦女	18 歲或以下	115
	18 歲以上	90		18 歲以上	120

食物	份量	維他命 C (毫克)
香瓜	一杯	75
西柚	半個 (中型)	39
橙	一個 (中型)	70
柑、橘	一個 (中型)	26
木瓜	一個 (中型)	188
芒果	一個 (中型)	57
草梅 (士多啤梨)	半杯	41
奇異果	一個 (中型)	74
蕃石榴	一個 (中型)	165
辣椒	一隻	109
青椒	一個 (中型) (煮熟)	106
椰菜花	半杯 (煮熟)	27
西蘭花	半杯 (煮熟)	37
蕃茄	半杯 (煮熟)	27
深綠色蔬菜 (芥蘭、菠菜、西洋菜、椰菜)	半杯 (煮熟)	8-12.5

維他命 C 能促進傷口痊癒，預防牙肉出血和牙齦腫痛，更能增加鐵質的吸收並增強身體對壓力的抵抗能力。

高溫及過熱的環境很容易毀壞食物內所含的維他命 C。所以水果和蔬菜應適當地貯藏在冰箱內，並且避免將蔬菜煮得太熟。

緊記：每日最少要吃一份含豐富維他命 C 的食物！