



含丰富维他命 C 的食品

Vitamin C Rich Foods

建议每日维他命摄取量：

年岁性别	mg (毫克)	年岁性别	mg (毫克)
0 至 6 个月	40	女性	9 至 13 岁
7 至 12 个月	50		14 至 18 岁
1 至 3 岁	15		18 岁以上
4 至 8 岁	25	怀孕妇女	18 岁或以下
男性	9 至 13 岁		18 岁以上
	14 至 18 岁		18 岁或以下
	18 岁以上		18 岁以上

食物	份量	维他命 C (毫克)
香瓜	一杯	75
西柚	半个 (中型)	39
橙	一个 (中型)	70
柑、橘	一个 (中型)	26
木瓜	一个 (中型)	188
芒果	一个 (中型)	57
草梅 (士多啤梨)	半杯	41
奇异果	一个 (中型)	74
蕃石榴	一个 (中型)	165
辣椒	一 只	109
青椒	一 个 (中型) (煮熟)	106
椰菜花	半杯 (煮熟)	27
西兰花	半杯 (煮熟)	37
蕃茄	半杯 (煮熟)	27
深绿色蔬菜 (芥兰、菠菜、西洋菜、椰菜)	半杯 (煮熟)	8-12.5

维他命 C 能促进伤口痊愈，预防牙肉出血和牙龈肿痛，更能增加铁质的吸收並增強身体对压力的抵抗能力。

高温及过热的环境很容易毁坏食物內所含的维他命 C。所以水果和蔬菜应适当地貯藏在冰箱內，并且避免将蔬菜煮得太熟。

緊記：每日最少要吃一份含丰富维他命 C 的食物！