

## 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	45
7 至 12 个月		50		14 至 18 岁	65
1 至 3 岁		15		18 岁以上	75
4 至 8 岁		25	怀孕妇女	18 岁或以下	80
男性	9 至 13 岁	45		18 岁以上	85
	14 至 18 岁	75	哺乳妇女	18 岁或以下	115
	18 岁以上	90		18 岁以上	120

食物	份量	維他命 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
草莓 (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强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，並且避免將蔬菜煮得太熟。

**紧記：** 每日最少要吃一份含丰富维他命 C 的食物！