weiweixia / November 28, 2012 11:56AM

多吃酸味食物可補維C

由于毛細血管管壁脆性增加，患者全身可有廣泛的出血點，人們稱之爲“壞血病”。航海員、長期在乾旱沙漠地區工作者，久不食蔬菜和水果，常會患此病。有些偏食的小孩，不吃蔬菜和水果，亦會患此病。
[url=http://suki858.namjai.cc/e92562.html][color=White][size=1px]Hard disk player[/size][/color][/url]
科學研究證明，維生素c在人體內不能自己合成，必須靠進食供給。正常人需要量爲每日75毫克，有缺乏現象時，可增加至200～300毫克。除補充維生素c製劑外，膳食中宜多采用富含維生素c的食物。各種酸味重的水果如山楂、鮮棗、橘子、橙子、檸檬、西紅柿以及各種新鮮綠葉菜，都是維生素c的良好食物來源。動物性食物中含維生素c較少。
[url=http://zara858.unblog.fr/2012/11/28/give-the-baby-to-choose-the-shoes/][color=White][size=1px]Give the baby to choose the shoes[/size][/color][/url]
維生素c是一種極其嬌嫩的水溶性維生素。
它的性質極不穩定，一不注意很容易氧化而被破壞。維生素c不僅怕光、怕熱、怕碱，而且還怕銅器、鐵器，所以炒菜時最好不使用銅鍋或鐵鍋，而應當選用鋁鍋。植物的組織中含有抗壞血酸酶，植物性食物放置時間過長，維生素c即可因空氣氧化而遭受損失。所以，蔬菜、水果以新鮮者爲好。在烹製中應注意：蔬菜應先洗後切，切碎後應立即下鍋，幷且最好現洗、現做、現吃；烹調宜采用急火快炒的方法，這樣可減少維生素c的損失。維生素c在酸性環境中較穩定，如能和酸性食物同吃，或炒菜時放些醋，可提高其利用率。[url=http://ufefj.cuisineblog.fr/382471/Major-suit-shoes-sales/][color=White][size=1px]Major suit shoes sales[/size][/color][/url]
[url=http://en.xihalife.com/b/861393/day858/the-shoes-are-comfortable/][color=White][size=1px]The shoes are comfortable?[/size][/color][/url]