

## ***SANTE. 10 aliments riches en vitamine C. qui donnent la forme***

C'est la plus célèbre des vitamines. Également connue sous le nom d'acide ascorbique, la vitamine C est essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme, surtout pendant l'hiver. La vitamine C a une action antioxydant, c'est à dire qu'elle neutralise les radicaux libres. En clair, elle aide à lutter contre le vieillissement. Elle stimule aussi la formation de globules rouges et permet la synthèse de neurotransmetteurs dans le cerveau comme l'adrénaline. Et comme le corps ne peut la fabriquer lui-même, il faut bien aller la chercher dans l'alimentation. **Voici les fruits et légumes qui en contiennent le plus.**

**Le cassis** Bien acidulé, le cassis est considéré comme un «super aliment». C'est-à-dire qu'il concentre beaucoup de nutriments. Pour 100 g de baies consommées, l'apport en vitamine C est de 180 mg. Certes, la dose conseillée de l'ANSES ([Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation](#)) est de 110 mg / jour, mais dans le cadre la vitamine C ce n'est pas très grave de dépasser ce repère. Pour en profiter pleinement, il faut consommer ce fruit cru. Une fois cuit, il perd beaucoup de ses nutriments. **La goyave** Consommer 100 g de ce fruit très doux apporte plus de 200 mg d'acide ascorbique. C'est un fruit plutôt rare, mais transformé en jus il apporte une fraîcheur et une douceur sans égal. En plus la goyave est peu chargée en sucre mais à l'inverse très riche en fibres. **Le kiwi** Petit mais très costaud, le kiwi est réputé pour sa teneur en vitamine C. Un fruit moyen de 75 g en contiendra 70 mg, soit sensiblement la recommandation quotidienne de l'ANSES. Pour être tranquille, il suffit donc de manger un kiwi par jour. Attention à bien les choisir : ils sont souvent durs comme de la pierre dans le commerce et mûrissent péniblement. **L'orange** C'est le fruit le plus associé à la vitamine C. Pourtant l'orange n'est pas celui qui en contient le plus. Un fruit de 200 g en a approximativement 110 mg. On la consomme le plus souvent sous forme de jus mais les nutritionnistes recommandent de l'éplucher puis de la croquer comme une pomme pour profiter de ses fibres. **La papaye** En jus ou en salade de fruits, la papaye est un concentré de bienfaits. En matière de vitamine C, un fruit de 150 g en contient 93 mg. Bien que sucrée, elle est pauvre en calories et riche en fibres. On y trouve aussi de la papaine, une enzyme qui contribue à faciliter la digestion. **Le litchi** On en trouve maintenant facilement sur tous les marchés. Le litchi présente l'avantage de pouvoir se transporter et se déguster facilement. Ça tombe bien : il est parfait pour l'organisme. Il contient 71 mg de vitamine C pour 100 g de fruits. Une portion de six fruits suffira à couvrir les apports journaliers recommandés. **Le poivron rouge** On y pense relativement peu mais le poivron rouge est une excellente source de vitamine C. Un beau spécimen de 500 g en contiendra par exemple près de 420 mg. La bonne nouvelle est qu'on peut le manger aussi bien cru (en salade) que cuit. **Le persil** Voilà une herbe aromatique qu'on peut mettre à toutes les sauces (salade, légumes vapeur, etc). Ce n'est certes pas quelques brins qui vont faire la différence, mais l'adopter régulièrement dans son alimentation fera du bien à l'organisme. Il est très riche en vitamine C mais aussi en fer. **Le chou rouge** Associé à des morceaux de pommes et quelques noix, le chou rouge est un concentré de vitamines, notamment C. Son petit goût sucré est très apprécié des enfants. **Les fraises** Composée à près de 90% d'eau, la fraise est très peu calorique. En revanche elle est très riche en vitamine C : 58,8 mg par portion de 100 g. En salade et agrémentées d'un peu de sucre, les fraises sont un vrai délice. **Cf. Cnews – 26 janvier 2023**

