

# STUDIUL CONȚINUTULUI DE VITAMINA C AL UNOR ALIMENTE PE TIMP DE IARNĂ

Z.Ábrám, C.Bedő, Ramona Ureche, Jolán Kosztán

Disciplina de igienă  
Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu-Mureș

Pentru a preveni hipovitaminoza C des întâlnită în timpul primăverii, în cursul iernii trebuie să se consume alimente relativ bogate în acid ascorbic.

S-a folosit metoda Tillmans la studiul conținutului de vitamină C al unor produse din legume și fructe. Determinările efectuate au urmărit conturarea alimentației "raționale" a omului în timpul iernii și al primăverii din punctul de vedere al introducerii necesarului de vitamină C.

Iată câteva date dintre rezultatele obținute în luna decembrie (în mg vitamină C/100g produs):

- zarzavaturi depozitate: morcov 8,9; varză 24,1; cartof 9,7; pătrunjel 34,8;
- produse culinare din legume: morcov fiert 8,9, suc de varză 4,9; cartofi prăjiți 0,4; pătrunjel sărat 3,6;
- fructe crude: mere 6,6; lămâie 25,6; măceșe 52,8;
- fructe prelucrate: compot de acrișe 2,6; suc Hellas 2,8; ceai de măceșe 1,1.

Analizând rezultatele primite ajungem la următoarele concluzii:

- datorită depozitării și proceselor culinare zarzavaturile și fructele pierd din conținutul lor de vitamină C;
  - totuși se pot introduce în organism cantități minime, necesare de vitamină C cunoscând compoziția alimentelor, a produselor consumate.
-