

Renseignements au sujet de la vitamine C (acide ascorbique)

- La vitamine C est une vitamine hydrosoluble. Elle n'est pas emmagasinée en grande quantité dans le corps. Le surplus est éliminé dans l'urine. Vous devez consommer des aliments riches en vitamine C chaque jour.
- La vitamine C est importante pour la croissance et la réparation des os, des dents, de la peau et d'autres tissus.
- La vitamine C joue plusieurs autres rôles dans l'organisme, dont :
 - Faciliter l'absorption du fer présent dans les aliments d'origine végétale.
 - Protéger les cellules contre les dommages et réduire les risques de certains cancers et maladies chroniques.
 - Prévenir les infections en favorisant la santé du système immunitaire.
- Il n'a pas été démontré que consommer une grande quantité de vitamine C permettrait de prévenir les rhumes. Une grande consommation pourrait entraîner des problèmes gastro-intestinaux.

De quelle quantité de vitamine C ai-je besoin?

La plupart des gens consomment assez de vitamine C en ayant une alimentation saine. Le tableau suivant vous indique la quantité de vitamine C dont vous avez besoin.

Si vous fumez, vous avez besoin de 35 milligrammes (mg) de vitamine C de plus par jour.

Âge	Visez un apport de* mg/jour	Ne pas dépasser * mg/jour
Hommes 19 ans et plus	90	2 000
Femmes 19 ans et plus	75	2 000
Femmes enceintes 19 ans et plus	85	2 000
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	120	2 000

*Inclut la vitamine C provenant des aliments et des suppléments.



Teneur en vitamine C de quelques aliments usuels

Les légumes et les fruits sont les meilleures sources de vitamine C. Le tableau suivant vous aidera à choisir des aliments riches en vitamine C.

Aliments	Portion	Vitamine C (mg)
Légumes et fruits		
<i>Légumes</i>		
Poivron (rouge, jaune), cru	125 ml (½ tasse)	101 – 144
Poivrons (rouges, verts), cuits	125 ml (½ tasse)	121 – 132
Poivrons verts, crus	125 ml (½ tasse)	63
Brocoli, cuit	125 ml (½ tasse)	54
Chou, rouge, cru	250 ml (1 tasse)	2
Choux de Bruxelles, cuits	125 ml (4 choux)	38 – 52
Chou-rave, cuit	125 ml (½ tasse)	47
Brocoli, cru	125 ml (½ tasse)	42
Pois mange-tout, cuit	125 ml (½ tasse)	41
Chou, cuit	125 ml (½ tasse)	30
Chou-fleur, cru ou cuit	125 ml (½ tasse)	27-29
Chou vert frisé, cuit	125 ml (½ tasse)	28
Rapini, cuit	125 ml (½ tasse)	24
Pomme de terre, avec pelure, cuit	1 moyenne	14 – 31
Bok choy (pak-choi), cuit	125 ml (½ tasse)	23
Patate douce, avec pelure, cuite	1 moyenne	22



Asperges, congelés, cuits	6 pointes	22
Margose/melon amer	125 ml (½ tasse)	22
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	21
Pois mange-tout, cru	125 ml (½ tasse)	20
Chou cavalier, cuit	125 ml (½ tasse)	18
Tomate, crue	1 moyenne	16
Sauce tomate, en conserve	125 ml (½ tasse)	15
Tomate, en conserve, étuvée	125 ml (½ tasse)	11 - 12
<i>Fruits</i>		
Goyave	1 fruit	206
Papaye	½ fruit	94
Kiwi	1 gros	84
Orange	1 moyenne	59 – 83
Litchi	10 fruits	69
Fraises	125 ml (½ tasse)	52
Ananas	125 ml (½ tasse)	42 – 49
Pamplemousse (rose, rouge)	½ fruit	38 – 47
Clémentine	1 fruit	36
Cantaloup	125 ml (½ tasse)	31
Mangue	½ fruit	38
Avocat, Floride	½ fruit	26
Corossol épineux	125 ml (½ tasse)	25
Tangerine ou mandarine	1 moyenne	24
Kaki	125 ml (½ tasse)	17
Baies (framboises, bleuets, mûres)	125 ml (½ tasse)	14 – 17



Jus		
Jus (d'orange, de pampleousse, de pommes, d'ananas, , de raisins) Vitamine C ajoutée	125 ml (½ tasse)	35 – 73
Cocktail de fruit et légumes	125 ml (½ tasse)	35-40
Nectar de goyave	125 ml (½ tasse)	26
Produits céréaliers	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Lait et substituts	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Viandes et substituts	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	

Source: "Fichier canadien sur les éléments nutritifs – version 2015"

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

[Consulté le 17 octobre 2017].