

维生素c食品挂浆量是多少比例、每天的维C摄入量正常值是多少?-股识吧

一、请问在食品里异vc的定量是多少呢??

50

二、维C的每天摄入量是多少

维生素c最佳摄入量：5~18岁 500mg/天；

成年人：800~1000mg/天

中国营养学会和美国NRC对的维生素E的日推荐量如表24。

VE日推荐量(mg) 组别 年龄 中国营养学会 美国NRC 婴儿 初生-6个月 3 3 7-12个月 4 4 幼儿 1-3岁 5 5 孕妇 12 10 乳母 12 11 如何在饮食中补充维C 营养是健康的基础。

维生素C缺乏症是一个老话题，但在日常生活中又往往被人们所忽视。

维生素C是一种抗“坏血病”的维生素，所以，又被称为“抗坏血酸”，在物质代谢中起着重要作用，同时还有促进细胞间质形成的作用，对维持骨、齿、血液、肌肉等组织的正常机能有很重要的作用。

除此之外，维生素C还能解毒，具有抵抗细菌和病毒感染的能力。

人体一旦缺乏维生素C，就会使成胶物质减少，从而导致伤口不易愈合、长骨骨骺与骨干稀疏、关节肿胀以及毛囊角化、齿龈发炎出血、牙齿松动等症状。

由于毛细血管管壁脆性增加，患者全身可有广泛的出血点，人们称之为“坏血病”。

航海员、长期在干旱沙漠地区工作者，久不食蔬菜和水果，常会患此病。

有些偏食的小孩，不吃蔬菜和水果，亦会患此病。

科学研究证明，维生素C在人体内不能自己合成，必须靠进食供给。

正常人需要量为每日75毫克，有缺乏现象时，可增加至200~300毫克。

除补充维生素C制剂外，膳食中宜多采用富含维生素C的食物。

各种酸味重的水果如山楂、鲜枣、橘子、橙子、柠檬、西红柿以及各种新鲜绿叶菜，都是维生素C的良好食物来源。

动物性食物中含维生素C较少。

维生素C是一种极其娇嫩的水溶性维生素，它的性质极不稳定，一不注意很容易氧化而被破坏。

维生素C不仅怕光、怕热、怕碱，而且还怕铜器、铁器，所以炒菜时最好不使用铜锅或铁锅，而应当选用铝锅。

植物的组织中含有抗坏血酸酶，植物性食物放置时间过长，维生素C即可因空气氧化而遭受损失。

所以，蔬菜、水果以新鲜者为好。

在烹制中应注意：蔬菜应先洗后切，切碎后应立即下锅，并且最好现洗、现做、现吃；

烹调宜采用急火快炒的方法，这样可减少维生素C的损失。

维生素C在酸性环境中较稳定，如能和酸性食物同吃，或炒菜时放些醋，可提高其利用率。

三、经常吃维他命C好吗？标准的维他命C服用量是多少？

中国营养学会制定了维生素C的每天推荐摄入量：14岁～50岁为100毫克，一天一粒就够了对于健康的成年人，我们主张通过蔬菜和水果摄取维生素C，而不是服用维生素C制剂。

我们日常摄取的食物可大致分为酸性食物和碱性食物。

从营养的角度看，酸性食物和碱性食物的合理搭配是身体健康的保障。

在体内形成碱的无机盐如钙、钠、钾、铁、镁等元素占优势的食物，可使体液表现为碱性的食品，如常吃的各种蔬菜，水果、奶类、豆制品、茶叶、海带等都是碱性食物
食物酸碱一览表
强酸性食品：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。

弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜。

中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

大部分人对食物酸碱性的认识十分模糊，认为吃起来酸酸的柠檬就是酸性的。

其实，食物的酸碱性不是用简单的味觉来判定的。

所谓食物的酸碱性，是指食物中的无机盐属于酸性还是属于碱性。

食物的酸碱性取决于食物中所含矿物质的种类和含量多少的比率而定：钾、钠、钙、镁、铁进入人体之后呈现的是碱性反应；

磷、氯、硫进入人体之后则呈现酸性。

碱性食物主要分为：一、蔬菜、水果类；

二、海藻类；

三、坚果类；

四、发过芽的谷类、豆类。

要避免或减少以下酸性食物的摄取：一、淀粉类；

二、动物性食物；

三、甜食；

四、精制加工食品(如白面包等)；

五、油炸食物或奶油类；

六、豆类(如花生等) 碱性食品推荐 1.苹果。

水果是食物中最容易消化的，也是最好的体内清洁剂。

在水果中，苹果被称为最佳的碱性食物，它可以改善酸性体质以维持人体的酸碱平衡，吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质，从而增强体力和抗病能力。

除了中和酸碱平衡，研究分析还表明：常吃苹果有利于减肥，这是因为苹果会增加饱腹感，饭前吃能减少进食量，达到减肥的目的。

2.蔬菜类：几乎所有蔬菜，尤其是绿叶蔬菜都属于碱性食物。

它们富含丰富的维生素及矿物质，能够为身体增加养分。

蔬菜中的大量纤维素还能够使人体的消化功能得到改善，保持肠胃的健康。

所以，非常适合用它们来中和体内大量的酸性食物如肉类、淀粉类，帮助食物及时消化和排泄。

四、保健食品维生素c添加剂不得超过多少？

根据GB 2760-2022 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准（2022-5-24实施）大致适用保健食品，可以参考：抗坏血酸(又名维生素C) ascorbic acid (vitamin C)功能

面粉处理剂、抗氧化剂去皮或预切的鲜水果

最大使用量5.0g/kg去皮、切块或切丝的蔬菜 最大使用量5.0g/kg小麦粉

最大使用量0.2g/kg浓缩果蔬汁(浆)

按生产需要适量使用（固体饮料按稀释倍数增加使用量）

五、每天的维C摄入量正常值是多少？

鲍林每天服几克、十几克维生素C，活到了93岁；

南京大学著名教授郑集先生几十年来每天服用维生素C600毫克，目前年过百岁且仍在笔耕；

芬兰研究人员曾给60例老人每天服用维生素C1克~3克，连续服用两年半而无1例发生心肌梗塞和脑血栓……我们虽不能就此断定维生素C促进了健康和长寿，但至少表明：大剂量维生素C是于人无害的，所谓日服只能50毫克、只能60毫克的规定是不足为训的。

参考文档

[下载：维生素c食品挂浆量是多少比例.pdf](#)

[《股票账户办理降低佣金要多久》](#)

[《股票卖出后多久能确认》](#)

[《股票打折的大宗交易多久能卖》](#)

[《一只股票从增发通告到成功要多久》](#)

[下载：维生素c食品挂浆量是多少比例.doc](#)

[更多关于《维生素c食品挂浆量是多少比例》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/45227050.html>