

VITAMIN C

SEMEMANGNYA PADAT!



MENYOKONG SISTEM IMUN SIHAT

Disebabkan terdapat faktor antihistamin daripada dos vitamin C yang tinggi, vitamin ini menggalakkan fungsi imun optimum.



MEMBEKALKAN PERLINDUNGAN ANTIOKSIDAN

Vitamin C dianggap sebagai satu antioksidan kerana kebolehnya mengatasi radikal bebas.



TAHUKAH ANDA?

Memasak dapat memusnahkan aktiviti vitamin C! Nikmati buah-buahan dan sayuran seperti lada benggala hijau dan merah, lada merah dan hijau, kubis brussel, kubis bunga, kubis, kubis kerinting, kailan, sawi hijau, brokoli, bayam dan strawberi secara segar sebagai snek sihat atau hidangan sampingan.



MENGGALAKKAN KESIHATAN KARDIOVASKULAR

Kajian menunjukkan pengambilan buah-buahan dan sayuran yang banyak membantu menyokong kesihatan kardiovaskular.



MENYOKONG KESIHATAN TULANG, OTOT DAN KULIT

Vitamin C membekalkan sokongan berstruktur yang ditemui dalam tulang, kulit dan tisu penghubung.



MEMBANTU MENGEKALKAN PARAS KOLESTEROL YANG SIHAT

Vitamin C membantu dalam menggalakkan paras kolesterol dan tekanan darah yang normal serta menyokong aktiviti platlet yang normal.



Vitamin C ialah sejenis vitamin larut air yang terdapat secara semulajadi dalam makanan tertentu, ditambah, dan tersedia sebagai suplemen pemakanan.

Sumber:

<http://exposedhealth.com/vitamin-c/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/#h10>

marketmalaysia™ | SHOP•COM™