

Investigadores de Vitamina C

Questionário e FAQ

- 1) O que são as vitaminas?
- 2) O que é o escorbuto?
 - O escorbuto é uma doença causada pela falta de vitamina C.
 - O escorbuto é uma doença que se contrai quando se está a navegar.
 - O escorbuto é uma doença comum entre os jovens.
- 3) Podemos ter um nível demasiado elevado de vitamina C no nosso corpo?
 - Sim, se comermos demasiada fruta.
 - Não, porque a vitamina C é uma vitamina solúvel em água.
- 4) Que fruta ou vegetal contém a maior quantidade de vitamina C?
 - Laranja,
 - Kiwi,
 - Pimento,
 - Ananás,
 - Couve
- 5) Diariamente, um adulto precisa de obter através da dieta 80 mg de vitamina C. O pimento tem cerca de 180 mg de vitamina C em 100 g de vegetal e a laranja cerca de 59 mg/100 g. Aproximadamente quanto é que precisamos de comer de pimento ou laranja para obter a quantidade diária necessária?
 - 45g de pimento ou 150g de laranja.
 - 20 g de pimento ou 200 g de laranja.
 - 15g de pimento ou 300g de laranja.

Respostas

1) O que são vitaminas?

As vitaminas são compostos orgânicos sintetizados pelo nosso organismo. As vitaminas são compostos orgânicos, essenciais para a nossa vida, crescimento e saúde.

As vitaminas são compostos anorgânicos, que obtemos dos alimentos.

2) O que é o escorbuto?

- O escorbuto é uma doença causada pela falta de vitamina C.

3) Podemos ter um nível demasiado elevado de vitamina C no nosso corpo?

- Não, porque a Vitamina C é uma vitamina solúvel em água.

4) Que fruta ou vegetal contém a maior quantidade de vitamina C?

- O pimento.

5) Diariamente, um adulto precisa de obter através da dieta 80 mg de vitamina C. O pimento tem cerca de 180 mg de vitamina C em 100 g de vegetal e a laranja cerca de 59 mg/100 g. Aproximadamente quanto é que precisamos de comer de pimento ou laranja para obter a quantidade diária necessária?

- 45g de pimento ou 150g de laranja.