



چه بخوریم تا به کمبود ویتامین C دچار نشویم؟

جهت اطمینان از دریافت کافی ویتامین C

مصرف ۲ واحد میوه که هر واحد تقریباً ۱ میوه متوسط
ترجیحاً از مرکبات است و ۳ واحد سبزی که هر واحد ۱
لیوان خردشده به صورت خام یا ۲ لیوان به صورت پخته
می باشد به طور روزانه توصیه می شود.