

Goiaba uma boa fonte de vitamina C



A maioria das pessoas não sabe, mas a goiaba contém mais vitamina C do que o limão, constituindo-se em uma ótima fonte desta vitamina, sem falar que é mais doce e mais saborosa.

A vitamina C atualmente é uma das vitaminas mais conhecidas e utilizadas pela população em geral, e não é para menos, a vitamina C tem propriedades como auxiliar na produção de colágeno, melhorar a absorção de ferro, aumentar a imunidade contra doenças bacterianas e virais, entre outras.

A dose diária recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde", é de 60mg/dia, o que equivale a dizer que um copo de goiaba ou apenas uma laranja ao dia, supre essa necessidade.