

ویتامین C:

ویتامین C ویتامینی محلول در آب است که نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن بر عهده دارد و مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. شما باید به‌طور روزانه غذاهای حاوی ویتامین سی مصرف کنید تا از این طریق این ویتامین موردنیاز بدنتان را تأمین کنید. بدن شما خودش ویتامین C تولید نمی‌کند و حتی قادر هم نیست که این ویتامین را ذخیره کند؛ برخی از نوشیدنی‌ها با ویتامین C غنی‌سازی شده‌اند؛ به این معنا که این ویتامین یا مواد معدنی دیگر به این مواد غذایی افزوده شده‌اند.



شرکت نوش مازندران
NOOSH MAZANDARAN CO