



營養教育



每一份 Spectrum 餐點都包含維生素C

在 Spectrum 菜單上，維生素C的來源用符號“+”標示在食物項目後面。只要享用 Spectrum 準備的一餐，您就至少攝取了25 毫克的維生素C！

資料來源:

The Academy of Nutrition & Dietetics

資料提供: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2026年5月

維生素C

什麼是維生素C?

維生素C，也常被稱為抗壞血酸，是一種必需的維生素。由於您的身體無法製造維生素C，所以它必須來自您每天食用的食物。

維生素C為何重要?

- 它支持健康的免疫系統，甚至可以減輕感冒症狀的持續時間和嚴重程度
- 協助傷口護理
- 維持健康的骨骼和牙齒，例如維護健康的牙齦
- 作為抗氧化劑，對抗體內的自由基

維生素C的良好來源包括：

- 柑橘類水果，如橙子、柳橙、檸檬和柚子。
- 草莓、覆盆子和藍莓等漿果。
- 熟番茄和番茄制品，如番茄汁和番茄醬。
- 熟紅甜椒、綠甜椒和黃甜椒。
- 綠葉蔬菜，如菠菜、羽衣甘藍和花椰菜。
- 紅薯、芹菜和芥藍。
- 其他蔬菜，如花椰菜。



您知道嗎?

維生素C有助於增加鐵的吸收。這對於素食主義者來說尤其有益。例如，將菠菜沙拉搭配柑橘或草莓可以增加鐵的吸

