欧洲味觉艺术--果蔬杰作 "项目促进增强人体免疫防御能力

SHANGHAI, CHINA, May 3, 2024 /EINPresswire.com/ --

当冬天的外衣褪去，春天的盎然生机浮现，是时候为身体补充 "维生素 C 战略 "了。在日常饮食中加入欧洲水果和蔬菜，有助于达到维生素 C 的日均需求量。

维生素 C 是以最佳状态迎接春天的重要盟友，它对人体细胞具有抗氧化和抗衰老作用。通过中和自由基，它有助于保护皮肤免受空气污染或阳光等外部因素的伤害。它还能促进胶原蛋白的合成，使皮肤更紧致、更有弹性。成年男性每天平均需要 75 毫克维生素 C，女性为 60 毫克，如果是孕妇或哺乳期妇女，则需要增加摄入量。水果和蔬菜是每天摄入适量维生素 C 的主要来源。事实上，维生素 C 主要存在于新鲜食物中，尤其是某些水果和蔬菜，如猕猴桃、橙子、草莓、橘子、柠檬、菠菜、西兰花、西红柿和辣椒。

每 100 克猕猴桃中含有 92.7 毫克维生素 C，几乎是同等重量橙子中维生素 C 含量的两倍，猕猴桃保持着这一记录。猕猴桃还富含膳食纤维、维生素 E、钾和各种微量元素，对促进肠道健康、控制血压和改善心血管功能有积极作用。

血橙还是维生素 C 的绝佳来源，其含量高于其他橙子。这种色彩缤纷的水果不仅富含维生素 C，还富含青花素。后者具有抗炎特性，似乎有助于降低坏胆固醇，保护肠胃健康和视力。

值得一提的是，每 150 克苹果中含有 7.5 毫克维生素 C。从营养角度来看，吃整个苹果比喝苹果汁更好，因为苹果的微量营养素主要集中在果皮中。苹果不仅含有维生素 C，还含有大量的水溶性纤维--果胶，有助于降低血液中的坏胆固醇含量，预防心血管疾病。苹果中的多酚具有抗氧化和消炎作用，能增强免疫系统，预防慢性疾病。此外，苹果还含有丰富的钾，有助于调节血压和保持心脏健康。

为了充分享受维生素 C 和其他微量营养素带来的益处，这些食物的存放时间不应超过 3-4 天，并应生吃或未煮熟时食用。

春天是万物复苏、生机勃勃的季节，也是调整饮食、增强体质的大好时机。现在就开始多吃欧洲水果和蔬菜吧！

关于 "新鲜出炉 "和意大利 CSO 的新闻

欧洲味觉艺术--水果和蔬菜杰作 "项目旨在推广和宣传高品质的欧洲水果和蔬菜，由意大利 CSO 和欧盟资助。以下意大利公司也参与了该项目： RK Growers、Mazzoni Group、Apofruit、Origine Group 和 Oranfrizer。

義大利水果和蔬菜服務中心（CSO）成立於1998年，是義大利的一個特別組織，致力於連結義大利國內從事果蔬生產和銷售的領先企業。組織成員包括果蔬供應鏈各個環節的重要企業，從包裝、物流、加工、機械到分銷。CSO的使命是為成員提供有效服務，以提高義大利果蔬行業的效率和競爭力。CSO是一個技術平臺，服務於整個義大利果蔬供應產業，透過促進經營者間的協同作用，提高整個產業的競爭力。CSO共有73個成員，角色如下：51家生產商，14個供應鏈成員，3個資助成

員和5個支持機構。

由歐盟資助。本文中所表述的觀點和意見僅代表作者本人的觀點和意見，不必然反映歐盟或歐洲研究執行機構（REA）的觀點和意見。歐盟和授權機構也不對本文的觀點和意見負責。

Renato Pagani
SEC Newgate Italia Srl
+39 335 683 9561
renato.pagani@secnewgate.it

This press release can be viewed online at: https://www.einpresswire.com/article/708649282

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.
© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.