Este é o grupo de alimentos mais famoso no combate a doenças. Afinal, quem não sabe que o melhor remédio para a gripe é vitamina C e cama? Os alimentos que se destacam são o limão, a laranja e a acerola, que podem ser usados em molhos, sucos, sorvetes, doces, geléias, compotas, entre outros. Em 100 gramas da parte comestível da acerola, pode-se encontrar até 80 vezes mais vitamina C que na mesma quantidade de limão ou laranja. Nem é preciso tanto! Uma laranja de tamanho médio contém cerca de 70 miligramas desta vitamina - uma quantidade maior do que as necessidades diárias de um adulto.

A vitamina C:

- Protege contra o envelhecimento das células;

- Ajuda a reduzir o risco de certos tipos de câncer, ataques do coração, doenças pulmonares e derrames cerebrais;

- A acerola também está relacionada ao combate de diabetes, disfunções do fígado, cicatrizações difíceis e disenterias, a laranja pode ajudar a reduzir o colesterol e o limão atua contra inflamações e alguns tipos de câncer.

Fonte: http://www.bemdesaude.com