

## VITAMINA “C”: PAPÉIS FISIOLÓGICOS, PRINCIPAIS METABÓLITOS E IMPORTÂNCIA DE SEU CONSUMO COMO PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Cláudia Sousa Santos

Kênia Marcia Ribeiro

[Claudiabio09@gmail.com](mailto:Claudiabio09@gmail.com)

Faculdade de Biologia e Química – Universidade de Rio Verde - UniRV

Escola Municipal de Ensino Fundamental Antônio Gomes de Lima

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, é a mais conhecida das vitaminas. Ela está presente principalmente nos vegetais frescos, porém é mais abundante nas frutas cítricas sendo a acerola uma das que possui maior teor. Nos vegetais, a vitamina C é formada a partir da glicose, por meio de uma série de reações enzimáticas. No nosso organismo, ela é importante na síntese do colágeno, constituinte importante de pele, dos tendões dos ligamentos, age sobretudo como antioxidante, ou seja, ela se oxida para evitar que outras substâncias sejam oxidadas. Também atua no metabolismo do colesterol e de aminoácidos, assim como na síntese de alguns hormônios. A carência de vitamina C no organismo pode levar a várias doenças. Uma delas é o escorbuto [causa enfraquecimento geral e hemorragias generalizadas], acabou vitimando muitos marinheiros, durante as viagens das Grandes Navegações devido à falta de frutas e vegetais frescos. A forma mais comum de obtermos a vitamina C é através do suco de laranja. Porém, ao ser preparado, deve ser consumido o mais rápido possível, pois essa vitamina sofre oxidação e perde sua ação em pouco tempo. Sua meia-vida é de aproximadamente 68 minutos. A quantidade de vitamina C presente inicialmente em 200 mL de suco de acerola é de 3600 mg. Após 68 minutos, no mesmo suco, a sua quantidade é de 1800 mg, ou seja, reduziu-se a metade. Para conscientizar os alunos foi elaborada uma atividade prática aos alunos do 8º ano da EMEF Antônio Gomes de Lima sobre Teste da vitamina C. Com o objetivo de testar alguns líquidos para reconhecer a quantidade de vitamina C. O teste foi realizado com os 9º anos A, B, C e D no total de 148 alunos. O teste baseia-se em uma reação química que ocorre entre o iodo e o ácido ascórbico (vitamina C). Nessa reação formam-se produtos incolores que não reagem com o amido, assim, as cores azul, roxo ou preto não aparecerão. Para o procedimento, foi utilizado solução aquosa de amido de milho, solução de álcool iodado, suco de laranja, acerola, limão e vitamina “c”. A atividade permitiu a conscientização da importância da vitamina C para se ter uma boa saúde, utilizando-se os principais alimentos ricos nessa vitamina. Os alunos entenderam através desta atividade a necessidade de um maior consumo de frutas que apresentam a vitamina C, afim de melhorar o bem estar, aparência da pele, uma boa metabolização do colesterol.

**Palavras-chave:** Vitamina “c”, ácido ascórbico, antioxidante.

**Fonte financiadora:** PIBID/CAPES