

com en el cas de la col. El mateix que passa amb els cítrics. Tots sabem que el suc de taronja, un cop obtingut, comença a perdre ràpidament la vitamina C, que s'oxida en contacte amb l'aire. I malgrat això, preferim un suc de taronja o de llimona a menjar-nos una taronja sencera o a mossegar un tall de llimona de tant en tant.

Un altre capítol és el de les amanides. Estem farts de llegir que la vitamina C s'acumula a les parts verdes de les plantes. Malgrat això, sistemàticament descartem les fulles més verdes i anem a buscar el "cor" dels enciams i les escaroles amb l'excusa que és més tendre i menys amargant. El

mateix que fem amb les verdures que destinem a la cocció com les cols, les bledes o els porros. Per no parlar de la nostra resistència als espigalls, que veiem massa verds i foscos i que solem rebutjar en no ser una verdura "oficial".

Això sí. Immediatament que llegim que un producte elaborat de qualsevol mena ha incorporat vitamina C (o qualsevol cosa que soni a medicina preventiva), correm a comprar-lo sense aturar-nos un moment a veure quina de les dues opcions —el producte preparat o el producte natural— ens surt més a compte.

No és doncs estrany que, de bracet amb la nova misèria que



Les verdures i les fruites són els productes que duen més vitamina C.

Una molècula mitificada



La col és una de les verdures que més percentatge té de vitamina C.

La vitamina C, com moltes altres, ha estat mitificada. D'una època al voltant dels anys 70 en què fou considerada com una mena de remei miraculós, ha passat a ser considerada una substància més de la nostra farmacopea a la qual, malgrat tot, seguim dedicant un tractament especial.

El primer que cal dir és que la seva acció no sembla tenir una acció directa sobre la recuperació dels constipats ni ajuda a prevenir la grip. Tot i ser cert que el seu déficit pot agreujar els símptomes i suposar altres complicacions.

Però, per damunt de tot, el que cal tenir clar és que el consum excessiu no és inofensiu i pot provocar trastorns gastrointestinals. Una vegada més, aquella dita de les nostres àvies "de tot, però amb moderació" es demostra encertada.

O sí que sembla tenir un paper important és en la protecció contra les oxidacions i, per tant, enfront l'envelliment de la pell, els vasos sanguinis i el teixit conjuntiu.

Més controvertit, encara que majoritàriament acceptat, és el seu paper en la protecció de les malalties degeneratives com l'arteriosclerosi o l'Alzheimer i en el reforç dels mecanismes de defensa immunològica.

Clar que, tot això reclama, cosa que no sol esmentar-se, que la vitamina C sigui natural. Si el que incorporem al nostre organisme és vitamina C artificial, generalment obtinguda a partir del petroli, els efectes seran molt menys intensos i requeriran, a igualtat de situació, dosis més altes. Al marge dels possibles efectes secundaris derivats del consum d'elements minerals en comptes dels vegetals que ens subministren taronges, llimones i verdures. Per cert, les cols de Brussel·les són una de les que en té major percentatge juntament amb la col i el bròcoli.

La vitamina C s'acumula a les parts verdes de les plantes, per tant no descartem les fulles més verdes de les amanides.

cada dia penetra més en el nostre primer món, torni a parlar-se d'escorbut. Aquesta malaltia carencial que torna a treure el nas entre els lactants de pocs mesos d'edat que alimentem exclusivament amb preparats lactis artificials, sense suplementar-ho amb fruites cítriques o amb vegetals en forma de puré. Però que també està reapareixent entre les persones d'avançada edat que, mancats de dentadura o amb aquesta força malmesa, s'alimenten a base de sopes preparades i menjars tous com ara purés i croquetes, tot oblidant-se dels cítrics i les verdures. Una dada preocupant a la qual

també hauríem de dedicar esforços i atenció des de tots els àmbits i totes les administracions.

Perquè, pel que sembla, no saltres solets no aprendrem mai. Potser, com fa 250 anys va fer la Royal Navy de sa Majestat el Rei d'Anglaterra i Escòcia Jordi II, ordenant que tots els seus vaixells salpessin de port amb una provisió de llimones suficient per garantir que, durant la travessia, no hi hauria escorbut, el que necessitem és un decret obligant-nos a vetllar per la nostra salut.

Tota l'esportivitat d'Astra, al millor preu.

Tens un Opel Astra des d' 11.800€

Nou Astra ECOTEC® 115cv amb l'equipament més complet:
 • Llantes d'aliatge • 6 coixins de seguretat • MP3 • ESP • TC • Controlador Velocitat • Climatitzador

GTC i 5 portes per 13.900€**

www.opel.es La compra flexible OPCIONS 1,23

DISCOVER

OPEL

JOUNOU
 Avda. Tarragona, 139
 Tel. 93 890 03 03
 VILAFRANCA DEL PENEDÈS
 Ctra. Vilanova Sitges, Km. 42, 3
 Tel. 93 814 22 64
 SANT PERE DE RIBES/VILANOVA
 Ctra. Nacional 340, Km. 1187
 Tel. 977 66 77 60. EL VENDRELL

*PVP recomanat fabricant Península i Balears fins al 31/10/08. IVA, transport, impost de matriculació, kit accessoris i descompte promocional inclosos per a Astra Essència 5p 1.4 90cv i **Astra Energy GTC i 5p 1.4 ECOTEC® 90cv. Oferta vàlida per a particulars quan s'entregui el cotxe usat. GMAC

Gamma Astra: Consum mixt (l/100 km) / Emissions de CO₂ (g/km): 4,9-9,2 / 130-221.