Per una vita sana e per prevenire alcune malattie (es: lo scorbuto) è necessario assumere una dose di vitamina C di almeno $0,075 \text{ g} \div 1 \text{ g}$ al giorno.

Attenzione però: è bene non esagerare! Un eccesso di questa sostanza può creare problemi a chi soffre di calcoli renali. Inoltre, prevenendo l' ossidazione del ferro, è poco indicata a chi soffre di disturbi da sovraccarico di questo metallo in quanto ne favorisce l' assorbimento da parte dell' intestino.

Ed ecco la TOP 3 dei cibi più comuni contenenti vitamina C:



Per il progetto del CNR – Il Linguaggio della Ricerca

Lezione: Radiazioni

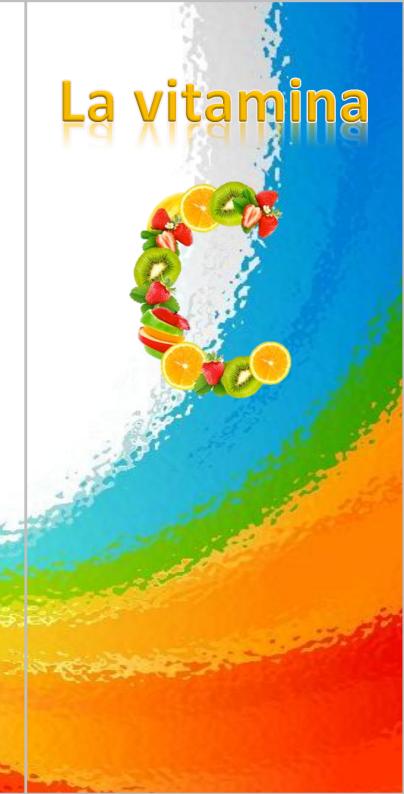
Relatori: Mila D'Angelantonio

e Biagio Esposito

A cura della classe 4°Ac dell'istituto IIS Belluzzi – Fioravanti di Bologna

Codice QR:





Nell'uso comune la parola radiazioni è spesso legata a concetti complicati e distanti dalla vita quotidiana. Non c'è niente di più sbagliato!

Dalla fotosintesi (fondamentale per la vita) all'abbronzatura estiva le radiazioni fanno parte della nostra vita tutti i giorni!

Però non è tutto oro quel che luccica! La lunga esposizione ad alcune di loro (in particolare i raggi γ) porta all' ossidazione di materiali, come il ferro (simbolo chimico Fe), ed inoltre può provocare danni cellulari, per esempio al DNA, sia in modo diretto sia interagendo con molecole d'acqua e formando pericolosi radicali liberi che vanno poi a reagire con il DNA.

Per fortuna delle protezioni a tutto ciò esistono. E sono in gran parte rappresentate dalla vitamina C, che con la sua funzione antiossidante riesce a neutralizzare i radicali. È dunque fondamentale mangiare alimenti che la contengono!



