**Bs.Tr□n Th□ Minh Th□nh -**

Vào nh□ng năm 1920, vitamin C l□n đ□u tiên đ□□c xác đ□nh b□i ng□□i đo□t gi□i Nobel Albert Szent-Györgyi t□ Đ□i h□c Szeged □ Hungary, ng□□i đã làm sáng t□ vai trò c□a y□u t□ vitamin C đ□ đi□u tr□ và phòng ng□a b□nh Scurvy do thi□u vitamin C.

Vitamine C là m□t vi ch□t dinh d□□ng r□t quan tr□ng vì tham gia vào t□t c□ ph□n □ng trao đ□i ch□t c□a c□ th□. C□ th□ con ng□□i không th□ t□ t□ng h□p đ□□c vitamin C, chính vì v□y ph□i nh□ vào l□□ng th□c ăn đ□a vào.

Vitamin C hay còn đ□□c g□i là axit ascorbic là m□t lo□i vitamin thi□t y□u cho c□ th□ con ng□□i, có tác d□ng nh□ m□t ch□t ch□ng oxy hóa, ki□m soát huy□t áp, ch□ng viêm và tái t□o collagen. Vitamin C th□□ng an toàn khi dùng ngay c□ □ li□u l□□ng cao. Tuy nhiên, m□t s□ ng□□i đôi khi có th□ g□p tác d□ng ph□ nh□, ch□ng h□n nh□ các tri□u ch□ng khó ch□u □ đ□□ng tiêu hóa.




[redacted]

**Th□ c□ph□m:**