

# Externato Sebastião da Gama

## Projecto Ciência - Viva

### **“ Uma questão de vitamina C”**

#### **Procedimento:**

1. Colocar 1 ml de solução de indofenol num tubo de ensaio.
2. Com um conta gotas, adicionar sumo de laranja natural, gota a gota, agitando sempre o tubo de ensaio até a solução de indofenol descorar ( perder a cor azul ).
3. Repetir o procedimento para água destilada, um refrigerante e sumo de laranja fervido.
4. Registar o número de gotas necessário para descorar a solução de indofenol.

#### **Interpretação dos resultados**

A solução de indofenol é um indicador azul escuro que na presença de vitamina C descora, ficando incolor. Quanto maior fôr o nº de gotas de sumo necessárias para descorar a solução, menor será a concentração de vitamina C.

#### **Conclusões:**

O ácido ascórbico, vulgarmente conhecido por Vitamina C, tem um papel essencial na defesa do sistema imunitário, para além de auxiliar a absorção de cálcio e a formação de colagénio. Podemos ingeri-la de muitas e variadas formas, está presente nos citrinos ( laranja, limão, lima), nos Kiwis e nas maçãs, nos alhos, nas cebolas, nos agriões e, de uma forma geral, nos legumes verdes. Mas atenção pois o calor destrói a vitamina C, de modo que é importante a ingestão de legumes e frutos frescos.

**A Vitamina C torna-nos mais saudáveis e capazes de lutar contra as infecções e mais bonitos pois favorece a regeneração cutânea!**