



Literatura técnica

# Vitamina C Cristal (Ácido ascórbico)

Uso: Interno

CAS: 50-81-7

# Sumário

<b>Introdução</b>	pág. 3
<b>Sugestão de uso</b>	pág. 3
<b>Contribuições</b>	pág. 3
<b>Ficha técnica</b>	pág. 5

## Introdução

A vitamina C, na forma de ácido ascórbico cristalino, é uma vitamina hidrossolúvel essencial ao organismo humano. Não é sintetizada endogenamente, devendo ser obtida por meio da dieta ou suplementação. Atua como cofator em diversas reações enzimáticas e possui importante função antioxidante, participando da proteção contra o estresse oxidativo. Também é fundamental para a síntese de colágeno, metabolismo de aminoácidos e absorção de ferro.

## Sugestão de uso

O ácido ascórbico é administrado por via oral, podendo ser utilizado em formulações sólidas ou em pó. A dosagem varia conforme a necessidade individual, sendo empregada tanto para prevenção quanto para correção de deficiência.

## Contribuições

A vitamina C contribui para a proteção antioxidante do organismo, neutralizando radicais livres e reduzindo o estresse oxidativo. Seu mecanismo de ação está relacionado à atuação como agente redutor em reações bioquímicas, além de ser cofator essencial na síntese de colágeno, importante para a integridade de pele, vasos sanguíneos, ossos e tecidos conjuntivos. Também auxilia na absorção de ferro e participa do funcionamento do sistema imunológico. Além disso, está envolvida na regeneração de outros antioxidantes, contribuindo para a manutenção do equilíbrio redox celular.

## Ficha técnica

### Características do ativo

**Aspecto:** Pó fino cristalino

**Cor:** Branco ou ligeiramente amarelado

**Odor:** Característico

**Densidade de massa:** 0,9444 g/ml

**Solubilidade:** Facilmente solúvel (1:10) em água; moderadamente solúvel (1:100) em etanol; praticamente insolúvel (0,1:+1000) em éter.

## Recomendações farmacotécnicas

### Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Produto destinado ao consumo oral. Não exceder a recomendação diária de consumo. Manter fora do alcance de crianças. Gestantes, lactantes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação de profissional de saúde. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes, suspender o uso.

### Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

### Lote e validade

Vide embalagem.

## Referências bibliográficas

- RAMALLO, Laura A.; SCHMALKO, Miguel E.; KÄNZIG, R. G. Variación de la concentración de ácido ascórbico (Vitamina C) en el procesamiento de la Yerba Mate. Revista de Ciencia y Tecnología, v. 1, n. 1, p. 25-29, 1998.
- DURAN, R. Maestro; PADILLA, R. Borja. Actividad antioxidante de las vitaminas C y E y de la provitamina A. Grasas Aceites, v. 44, p. 107-111, 1993.
- SANTOS, Jordana Tres et al. Os efeitos da suplementação com vitamina C. Revista Conhecimento Online, v. 1, p. 139-163, 2019.
- ASCÓRBICO, BENEFICIOS DEL ÁCIDO; QUINTERO, CON EL DOCTOR RUBÉN DARIO. Vitamina C (acido ascorbico): usi, effetti collaterali, interazioni, dosaggio e avvertenza.

Literatura técnica

# Vitamina C Cristal (Ácido ascórbico)

**SIGA-NOS NAS  
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210  
contato@irialmag.com.br

[www.irialmag.com.br](http://www.irialmag.com.br)