



DOS HARIAN VITAMIN C

Bayi

0 HINGGA 5 BULAN
25 mg

Bayi

6 HINGGA 11 BULAN
30 mg

Kanak-kanak

1 HINGGA 6 TAHUN
30 mg

Kanak-kanak

7 HINGGA 9 TAHUN
35 mg

Remaja

10 HINGGA 18 TAHUN
65 mg

Dewasa

70 mg

Wanita Mengandung

80 mg

Wanita Menyusu

85 mg

Dos tinggi vitamin C boleh menyebabkan:

1. Cirit-birit
2. Loya
3. Muntah
4. Pedih ulu hati (*heartburn*)
5. Perut kembung dan kekejangan
6. Sakit kepala
7. Sukar untuk tidur (*insomnia*)
8. Batu karang

Minum air dengan banyak supaya kesan sampingan ini dapat dikurangkan.

