



Arance: un prezioso aiuto della natura .

Contengono circa l'86% di acqua, il 9% di zuccheri, fibre, grassi, proteine e ceneri occupano la restante percentuale; tra i minerali presenti in maggior quantità si annoverano: il fosforo, il magnesio, il potassio, lo zinco ed il calcio.

Tra le vitamine: vitamina A, la B1, B3 e B5; molto abbondante la quantità di vitamina C, potentissimo antiossidante naturale. Piccole le quantità di vitamina E.

Contiene aminoacidi: acido aspartico e glutammico, arginina, glicina, lisina, prolina, serina, tirosina e treonina.

Le arance hanno in media un apporto calorico pari a 41 calorie ogni 100 gr. di parte edibile.

La spremuta d'arancia, in quanto molto ricca di vitamina C, può essere utilizzata frequentemente in questa stagione come valido aiuto per mantenere il nostro organismo in salute grazie al prezioso mix di sostanze antiossidanti e di vitamine presenti. E' un ottimo reidratante naturale, da usare in caso di patologie febbrili, ma anche dopo l'attività fisica.

ARANCIA E PREVENZIONE

Scritto da Administrator

Martedì 06 Dicembre 2016 13:21 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Dicembre 2016 13:23

Le arance sono fonte di vitamina C che ha numerose proprietà immunomodulanti, antiossidanti e antiradicali liberi. Inoltre la vitamina C permette al nostro organismo un miglior assorbimento del ferro ed ha proprietà antianemiche.

La vitamina A ed [esperdina](#) , hanno proprietà antiallergiche ed antinfiammatorie

Nelle arance sono presenti **gli antociani** che hanno ulteriori proprietà antiossidanti , utili contro i radicali liberi, e in prevenzione anticancro.