

QUATTRO AGRUMI PER FARE IL PIENO DI VITAMINE IN INVERNO

Share to Facebook Share to Twitter Share to Più...

Arance, clementine, limoni e pompelmi sono ricchi di vitamina C, molto antiossidante. Gli agrumi hanno l'effetto di rendere alcalino il sangue e quindi di favorire un miglior recupero per il ciclosportivo sottoposto a sforzi di resistenza. Quattro agrumi, dunque, da assumere senza moderazione durante l'inverno.



ARANCIA



È il frutto invernale per eccellenza poiché è ricco di vitamina C che è ideale per combattere il freddo e la fatica.

L'arancia è ricca di vitamina C (53 mg / 100 g): praticamente un'arancia media può coprire l'assunzione giornaliera consigliata!

Inoltre, la sua buccia spessa protegge il frutto dall'ossigeno presente nell'aria che distrugge la vitamina C. Un altro suo vantaggio - non meno importante - è che ha un apporto energetico moderato (45 kcal / 100 g). Quindi, ogni mattina, è una buona abitudine assumere la spremuta d'arancia, molto meglio del succo confezionato perché molto meno calorico visto che è senza zuccheri aggiunti.

Pochi sanno che, l'arancia è anche un'ottima fonte di calcio (40 mg / 100 g invece dei 10 mg / 100 g contenuti dalla maggior parte degli altri frutti). Inoltre, la presenza di acidi organici nel frutto svolge un ruolo favorevole all'assimilazione del calcio. Pertanto, l'uso biologico del calcio presente nelle arance è molto vicino a quello del latte, che è considerato il top in materia.

Infine, i suoi acidi organici stimolano le secrezioni digestive e facilitano una buona assimilazione del cibo. Da qui l'interesse di un succo d'arancia preso come aperitivo o di un'arancia usata per il dessert, anche dopo un pasto un po' abbondante.

CLEMENTINE



Due clementine coprono metà della dose giornaliera raccomandata di vitamina C

Fortunatamente, la stagione delle clementine è quella invernale cioè quando l'atleta ha più bisogno della vitamina C. È durante questo periodo che dobbiamo affrontare attacchi microbici e attacchi virali.

Le clementine si rivelano anche un'ottima fonte di minerali e oligoelementi. Forniscono un elevato contenuto di calcio (necessario per le cellule ossee), magnesio e ferro. Questi due nutrienti svolgono un ruolo importante nella resistenza del sistema muscolare e nervoso. Le clementine hanno bioflavonoidi e potassio in abbondanza.

Le clementine sono naturalmente stimolanti per il corpo e non solo per la loro azione vitaminica. I loro acidi organici naturali incoraggiano le secrezioni digestive e facilitano una buona assimilazione del cibo. Le clementine e tutti gli agrumi contribuiscono al riequilibrio dell'ambiente interno.

L'attuale dieta, quando è troppo ricca di cibi acidi come carne, salsicce, zuccheri raffinati e cibi di questo tipo, ha un marcato effetto acidificante sul corpo. Le clementine, nonostante il loro sapore acidulo, hanno un'azione inversa, alcalinizzante. I loro acidi organici si combinano nel corpo con i minerali.

LIMONE



Come tutti gli altri agrumi, il limone (*Citrus limonum*) è un frutto notevole per il suo alto contenuto di vitamina C: 52 mg per 100 g che fra l'altro si mantiene stabile nel tempo. Protetta dalla spessa buccia del frutto e preservata dal mezzo acido in cui è in soluzione, la vitamina C infatti si mantiene quasi completamente anche dopo diverse settimane dalla raccolta.

Il contenuto di vitamina C del succo di limone appena spremuto è all'incirca uguale a quello della polpa (da 50 a 60 mg per 100 g). Ma nel succo, la vitamina C, a contatto con l'aria, viene rapidamente ossidata: diventa quindi un composto che non possiede più proprietà vitaminiche. Ecco perché è meglio usare e consumare rapidamente il succo estratto dal limone (a seconda della varietà, rappresenta dal 25 al 40% del peso "crudo" del limone, cioè pesato con la buccia).

La vitamina C del limone è accompagnata da composti flavonoidi (naringoside, hesperidoside ...), generalmente chiamati "vitamina P", che rafforzano l'azione fisiologica della vitamina C e hanno un'azione protettiva nei confronti dei capillari sanguigni.

Infine, il limone fornisce anche una vasta gamma di vitamine del gruppo B, così come alcune vitamina E (0,8 mg per 100 g).

Nel limone sono stati rintracciati anche un campione molto ampio di sostanze minerali e oligoelementi, pari a circa 0,5 g per 100 g. Il potassio, molto abbondante, è quello che vi si trova in maggioranza (153 mg per 100 g, e quasi altrettanto nel succo). Il potassio, durante il suo metabolismo, rilascia residui alcalinizzanti, e quindi, nonostante il suo sapore acido, il limone non è affatto acidificante per il corpo. Si devono inoltre notare interessanti assunzioni di calcio (25 mg per 100 g) e ferro (0,5

mg per 100 g), sostanze che grazie al limone vengono meglio assimilate; esse sono accompagnate da vitamina C e acidi organici.

POMPELMO



Il pompelmo è ricco di vitamina C: un pompelmo copre da solo l'assunzione giornaliera consigliata! A causa dell'impatto positivo di questa vitamina sull'immunità, il pompelmo arriva al momento giusto per la stagione invernale. La vitamina C ha anche il vantaggio di aumentare l'assimilazione del ferro inorganico presente in altri alimenti consumati durante lo stesso pasto: pane, cereali; ...

Oltre alla vitamina C, il pompelmo è anche ricco di beta-carotene o provitamina A, nota anche per le sue proprietà antiossidanti. Fornisce una buona dose di vitamina B9 o folato, molto importante all'inizio della gravidanza e anche al momento del concepimento del feto. È anche una buona fonte di fibra, ideale per svegliare delicatamente gli intestini pigri ... E i suoi acidi sono utili per una buona digestione.

Alcune diete considerano il pompelmo come una delle parti centrali della strategia di perdita di peso. Oltre al suo basso apporto energetico, il pompelmo regola la sintesi di insulina, che potrebbe spiegare il suo ruolo nell'assunzione di peso.

Originale:

<https://www.topvelo.fr/dossier-nutrition-4-agrumes-pour-faire-le-plein-de-vitamines-1-230.html>