

Potenziano
le difese,
cancellano
la fatica,
fanno bene
alle arterie.
Tutto merito
della loro
vitamina C

Tosse, raffreddore, mal di gola... con gli sbalzi di temperatura del cambio di stagione tornano a essere protagonisti. E non c'è niente di meglio delle arance per starne alla larga o liberarsene in fretta. Da marzo fino all'inizio dell'estate trovi ancora molte varietà di stagione: dalle Navel alle Sanguinello.

TI PROTEGGONO DA VIRUS E BATTERI

La grande ricchezza delle arance è la vitamina C, che migliora le difese del sistema immunitario. Bastano 170 grammi di spicchi (l'equivalente di un grosso frutto) per coprire il fabbisogno di questa preziosissima sostanza, che è di 85 mg al giorno. «A chi non ha problemi di stomaco consiglio di prendere tutte le mattine, come prevenzione, una spremuta di arancia, pompelmo e limone (quest'ultimo agrume è tra i più potenti antivirali che abbiamo in natura)», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «A chi invece ha preso il raffreddore o il mal di gola suggerisco, oltre alla colazione con il succo fresco, di consumare a pranzo un menu antivirale: riso e lenticchie,



Tips

SCOPRI SE SONO DAVVERO OK

Controlla la buccia
Se è opaca significa che i frutti non sono stati trattati esternamente con prodotti chimici, che comunque non passano alla polpa.

Miglior con le foglie
Sono un indice di freschezza. Quando mancano, osserva la rosetta che si trova all'attacco del picciolo: se si stacca facilmente i frutti sono vecchi.

PIÙ SANA E FORTE CON LE arance

broccoli e, naturalmente, un'arancia. La ricchezza di antiossidanti di questo frutto è utile anche per favorire l'eliminazione delle sostanze ossidate che l'organismo produce quando è affaticato».

QUELLE ROSSE FANNO BENE AL CUORE

Rispetto alle arance bionde, le sanguigne hanno una marcia in più: contengono particolari pigmenti rossi, gli antociani. «Queste sostanze, dalla

spiccata azione antiossidante, proteggono in particolare il cuore e le arterie», precisa la dottoressa Anna D'Eugenio. «Ecco perché le arance rosse andrebbero preferite da chi ha problemi di circolazione, soffre di varici, emorroidi, insufficienza venosa degli arti inferiori». E anche da chi vuole essere sicura di portare in tavola un prodotto italiano. L'Unione Europea ha infatti riconosciuto il marchio IGP (Indicazione Geografica Tipica) per l'"Arancia Rossa di Sicilia", che comprende le varietà Tarocco, Moro e Sanguinello (le trovi da dicembre a giugno), che devono le loro caratteristiche alla particolarità del terreno, di natura vulcanica, e del clima, soggetto a notevoli sbalzi termici che favoriscono la formazione degli antociani.

COMBATTONO LA STANCHEZZA

«Tutte le arance possono poi essere utilizzate come "ricostituente": per esempio dopo una malattia o quando si soffre di una leggera anemia, come succede alla maggior parte delle donne a causa del ciclo mestruale», aggiunge la nostra esperta. «La vitamina C migliora infatti l'assorbimento del ferro. Se una persona si sente stanca e debilitata un ottimo menu per tirarsi su prevede filetto di manzo e insalata (oppure lenticchie e verza bollita per chi è vegetariana), panino e arancia, mangiando anche la pellicina bianca che ricopre gli spicchi: è ricca di rutina, che aumenta la disponibilità di vitamina C».

Valori nutrizionali

100 g di arance ti danno
34 calorie,
50 mg di vitamina C,
200 mg di potassio,
1,6 g di fibre