



ARANCIA ROSSA

Proprietà benefiche

L'arancia è uno fra i 10 alimenti che contengono più vitamina C, stimola la produzione del collagene ed è vitamina essenziale per la corretta funzionalità del sistema immunitario e potente antiossidante. che aiuta a ridurre lo stress ossidativo e l'invecchiamento, stimola la produzione del collagene, la fibra elastica che garantisce elasticità e compattezza alla pelle.

Le arance combattono l'invecchiamento cellulare e rafforzano il sistema immunitario.

Inoltre la qualità "rossa" delle arance è molto ricca di antocianine in grado di contrastare con successo, gli stati infiammatori.

Guida all'acquisto

L'arancia va scelta pesante, lucida, con la scorza sottile e tesa, aderente alla polpa.

Come conservare

In luogo fresco si mantengono per una settimana.

Meglio non ammassarle una sull'altra per evitare che la buccia si ammacchi e rovini anche la polpa.

Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/arancia.html>

Copyright © Alimentipedia.it

Le tre varietà di arance più conosciute e diffuse sono Tarocco, Moro e Sanguinello. Queste varietà, insieme ai loro cloni, coltivate in Sicilia entro la zona di origine, hanno ottenuto la certificazione IGP "arancia rossa di Sicilia".



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	80
Acqua (g):	87.2
Proteine (g):	0.7
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	7.8
Zuccheri solubili (g):	7.8
Fibra totale (g):	1.6
Fibra insolubile (g):	1
Fibra solubile (g):	0.6
Energia (kcal):	34
Energia (kJ):	142
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	200
Ferro (mg):	0.2
Calcio (mg):	49
Fosforo (mg):	22
Tiamina (mg):	0.06
Riboflavina (mg):	0.05
Niacina (mg):	0.2
Vitamina A retinolo eq. (µg):	71
Vitamina C (mg):	50

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 34 Kcal.

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

