

FAEsaludable: LA NARANJA

LA NARANJA ES UNA DE LAS FRUTAS MEJOR VALORADAS: Sus propiedades y beneficios son realmente múltiples. Desde su poder antioxidante y su alto contenido en vitamina C, pasando por su contenido de fibra, la ayuda de esta fruta ácida para la alimentación diaria de una persona, puede ser muy variada y útil. El componente que más ha dado que hablar de la naranja es su vitamina C, ya que 100 g de producto contiene hasta el 90 % de las necesidades diarias, Disponen de un total de 60 tipos de flavonoides y 170 fitoquímicos, los cuales son beneficiosos para prevenir y combatir el cáncer, reducir la inflamación, o bien en casos de asma u osteoporosis. Puede provenir de dos tipos de naranjo :Citrus x sinensis: naranja dulce o Citrus aurantium: naranja amarga.

NUTRIENTES DE LAS NARANJAS:

Por calorías, las naranjas se componen de un 91 % de carbohidratos, un 7 % de proteína y un 2 % de grasa.

Una naranja de tamaño mediano contiene :

Vitamina C: 116 % de la CDR (cantidad diaria recomendada), Folato: 10 % de la CDR, Vitamina B1: 8 % de la CDR, Potasio: 7 % de la CDR, Fibra: 3,1 g, Proteína: 1,2 g y Calorías: 61,6.

Sus principales nutrientes.

Agua: 87,7 g	Grasas saturadas: 0,03g
Carbohidratos: 8,90g	Grasas monoinsaturadas: 0,05g
Fibra insoluble: 1,44g	Grasas poliinsaturadas: 0,08g
Fibra soluble: 0,86g	



PRINCIPALES COMPONENTES:

Vitamina C: Es un antioxidante primordial para el mantenimiento de los huesos, los músculos y la piel

Folato (ácido fólico o vitamina B9): Fundamental durante el embarazo

Potasio: Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y mejora la función renal

Asimismo, las naranjas poseen diversos compuestos vegetales, en su mayoría antioxidantes, también repletos de propiedades saludables:

Licopeno, principalmente en las naranjas de pulpa roja. Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer .

Beta-criptoxantina: Carotenoide más abundante en las naranjas, es un precursor de vitamina A.

Ácido cítrico: Asociado a la prevención y al tratamiento de cálculos renales

Antocianina: Con propiedades antidiabéticas, anticancerígenas.

Hesperidina: antioxidante en las naranjas dulces con propiedades antiinflamatorias, diuréticas, antiedemagénicas

ABUNDANTES NARANJAS DESPUES DE UNA ENFERMEDAD AYUNA A UNA BUENA RECUPERACION

Beneficios de las naranjas:

- Previene cálculos renales
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, el consumo de zumo de naranja ayuda a reducir la presión arterial.
- Protege contra el cáncer, puede proteger considerablemente contra el cáncer de páncreas, esófago, gástrico, de piel, entre otros. No obstante, aún se requieren más investigaciones al respecto.
- Ideales para gripes y resfriados.
- Indicadas para prevenir ataques de epilepsia.
- Aliada para el cabello graso.
- Buena contra el acné
- Ayuda a mejorar las relaciones de la pareja debido al aumento de la libido.
- Ayuda a dormir mejor y sentirse felices.
- Previene la anemia: pueden mejorar y aumentar la absorción de hierro por parte del organismo .
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol alto,
- Ideal en dietas de adelgazamiento, ya que una naranja mediana aporta solo 60 calorías.



Curiosidades:

La naranja y la familia de los cítricos, ha despertado gran interés por parte de la ciencia moderna debido a su riqueza en flavonoides. El "síndrome metabólico" que incluye el sobrepeso y la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, el hígado graso y ciertas patologías del aparato reproductor femenino y asociado principalmente con malos hábitos: alto consumo de carbohidratos densos (azúcar refinado, harinas blancas, etc), bajo consumo de frutas y verduras y consumo elevado de grasas de mala calidad (sobre todo grasas trans): margarina, aceites comerciales de cocina, grasas hidrogenadas, etc., así como a vida sedentaria y el estrés; producen inflamación silenciosa crónica y el incremento del estrés oxidativo; procesos que cursan sin producir grandes síntomas, pero a medio o largo plazo, suficientes para contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.

Diversas investigaciones han demostrado que el consumo de jugo de naranja puede contribuir a combatirlo.



EL ZUMO DE NARANJA tiene propiedades similares a la naranja, incluso más terapéutico al concentrar sus componentes; pero es adecuado añadir la pulpa rica en fibra y contenido de flavonoides. Favorece el aparato digestivo, gastritis y úlceras, hígado, insuficiencia biliar, diarrea y estreñimiento, indigestión, aparato urinario (alcalinizante que ayuda a depurar la sangre), gota, artritis, diabetes, arteriosclerosis, hipertensión, sordera, pérdida de visión, cáncer.

Consejo: Debemos escoger naranjas gordas y firmes, sin golpes y no excesivamente maduras. Se pueden conservar bien durante una semana en la nevera, aunque sale más zumo al mantenerla a temperatura ambiente. Si se compran naranjas ecológicas asegurarse que las frutas no han sido tratadas con productos para su conservación en el transporte.

Contraindicaciones: Puede provocar migrañas en algunas personas, en cantidades elevadas también acidez, flatulencias y hay que tener especial cuidado si se tiene síndrome del colon irritable.

En comunidades donde el consumo de naranja y zumo es mayor la proporción de cáncer es menor.