

Grande freddo, raffreddore, arance e vitamina C

LECCO (pro) Con l'arrivo del grande freddo aumentano i casi di raffreddore e in genere di tutte le patologie da raffreddamento. E' utile in questi casi aiutarsi con una bella spremuta di arance, ricche in vitamina C? Gli studi sulla correlazione vitamina C - raffreddore sono molteplici e il risultato non è ancora unitario.

Possiamo dire che la vitamina C può alleviare le sensazioni causate dal raffreddore ma non ne elimina certo tutti i sintomi. In virtù di «questo aiuto», è innegabile che l'aggiunta alla solita colazione di una bella spremuta di arance in inverno è un'ottima soluzione perchè, oltre ad alleviare il raffreddore, la vitamina C rafforza il sistema immunitario, interviene nella produzione di collagene (azione protettiva sulla pelle), è utile al mantenimento dell'integrità dei vasi sanguigni ed interviene nella cicatrizzazione delle ferite. La vitamina C è inoltre capace di favorire l'assorbimento del ferro. Consiglio quindi a tutte le persone anemiche che stanno prendendo integratori a base di ferro, di assumere gli stessi con un bicchiere di spremuta anzichè di acqua.

I cibi più ricchi di vitamina C sono gli agrumi, i peperoni verdi, le fragole, i pomodori, i broccoli. Altre buone fonti

includendo i vegetali con foglie scure, la papaya, il mango, il melone, il cavolfiore, il cavolo, i peperoni rossi, i mirtilli, i lamponi, le zucche, gli ananas e il ribes. E' importante sottolineare che la vitamina C resiste alla cottura ma teme la luce e si ossida facilmente.

Quindi, evitate il più possibile il contatto di tali alimenti con contenitori o spremiagrumi di metallo, perchè perderebbero parte delle loro qualità nutrizionali.

Quali arance sono le migliori dal punto di vista nutrizionale? Non c'è differenza tra le diverse

varietà di arance, quello che cambia è solo il colore della polpa e della scorza nonchè il sapore, più o meno dolce. Vitamine e calorie sono le stesse in ogni varietà!

E per chi è a dieta, ricordiamo che il modo migliore per consumare l'arancia è a spicchi, perchè l'assunzione delle fibre favorisce il senso di sazietà!

Dr.ssa Daniela Limonta

Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

Lecco,

via Montegrappa, 10/d

Tel. 347 5786767

www.danielalimonta.com

La dott.ssa Daniela Limonta è anche su www.rigaggiola.it

