

Agrumi: Gli agrumi sostituiscono tranquillamente i multivitaminici con concezione europea

Nutrizione

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 6/2/2024 9:20:00

Gli agrumi, da un punto di vista alimentare e dietetico, hanno un'importanza fondamentale per l'area del Mediterraneo, zona non solo di produzione, ma anche di forte consumazione. Prima di vederne in dettaglio le proprietà vediamo alcuni punti molto importanti che è bene non dimenticare.

La dieta monopiatto - Molte diete monopiatto si basano su un agrume (dieta del limone, del pompelmo ecc.)

Rimandiamo all'articolo generale per evidenziare i rischi connessi con tali diete.

La frutta in generale - Troppo spesso si pensa che la frutta non sia calorica. Il ragionamento si basa sulle calorie per 100 g, dimenticando che l'indice di appetibilità della frutta è alto e che l'indice di sazietà è basso. Abbuffarsi di frutta spesso causa il fallimento del piano dietetico "fai da te".

Inoltre c'è frutta e frutta. Anche per gli agrumi la situazione è analoga: per chi è a dieta vanno benissimo le arance che dovrebbero sostituire la classica mela (o il classico frutto dello spuntino) perché meno caloriche e più ricche di fibre; non vanno bene mandaranci e mandarini, troppo appetibili e molto calorici (il doppio dell'arancia).

La vitamina C - Anche in questo caso occorre un distinguo. Gli agrumi sostituiscono tranquillamente i multivitaminici con concezione europea (dove per esempio viene suggerita un'integrazione con 100 mg di vitamina C, un'arancia), ma non sostituiscono quelli di concezione americana (dove l'integrazione arriva a 1,5 g, cioè 30 arance). La scelta è personale, ma occorre conoscere le reali quantità in gioco per decidere correttamente. In ogni caso la vitamina C non esercita nessuna prevenzione contro l'influenza o altri malanni di stagione.

Può essere invece utile nella cura delle affezioni, soprattutto quando, a torto o a ragione, si usano antibiotici.

Vedi anche Arancia, Cedro, Chinotto, Limone, Mandarancio, Mandarino, Pompelmo.

INFO AL (arancia) - Proteine: 0,91; grassi: 0,15; carboidrati per differenza: 12,54 (fibre: 2,2); ceneri: 0,43; acqua: 85,97; colesterolo: 0; sodio: 1; calorie: 49.

INFO AL (limone) - Proteine: 1,10; grassi: 0,30; carboidrati per differenza: 9,32 (fibre: 2,8); ceneri: 0,30; acqua: 88,98; colesterolo: 0; sodio: 2; calorie: 29.

INFO AL (mandarancio) - Proteine: 0,85; grassi: 0,15; carboidrati per differenza: 12,02 (fibre: 1,7); ceneri: 0,40; acqua: 86,58; colesterolo: 0; sodio: 1; calorie: 47.

INFO AL (mandarino) - Proteine: 0,81; grassi: 0,31; carboidrati per differenza: 13,34 (fibre: 1,8) 13,34; ceneri: 0,38; acqua: 85,17; colesterolo: 0; sodio: 2; calorie: 53.

INFO AL (pompelmo) - Proteine: 0,63; grassi: 0,10; carboidrati per differenza: 8,08 (fibre: 1,1); ceneri: 0,31; acqua: 90,89; colesterolo: 0; sodio: 0; calorie: 32.

Â

Â

