

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 139/ 13 a 19 de janeiro de 2020



Para reforço do
sistema imunitário,
consuma tangerinas
e clementinas!

Existem vários tipos de tangerinas, que surgem através de mutações espontâneas ou cruzamentos com outros citrinos, sendo os mais comuns:

Clementina:

Resulta de um cruzamento entre a laranja e a tangerina, caracterizada pelo seu sabor doce, sem caroços e de pele que se descasca facilmente.

Tangerina comum (ou tangerina mediterrânica):

Provenientes da tangerineira de origem mediterrânica, de produção de subsistência do tipo familiar, caracteriza-se por um sabor igualmente agradável, mas distingue-se das clementinas pela presença de caroços e pela menor capacidade de conservação.

Vitamina C, um importante aliado

Conhecida como a vitamina do combate às constipações, tem-se vindo a verificar, através de estudos científicos, que a Vitamina C terá maior impacto na diminuição da duração e gravidade dos sintomas das constipações do que propriamente na sua prevenção.

A Vitamina C está presente nos vários citrinos, tais como laranjas, clementinas, tangerinas e limões, tratando-se de um aliado importante no reforço do nosso sistema imunitário.

Composição das tangerinas

Uma pequena tangerina (em média 88g), concentra uma grande quantidade de água, minerais e várias vitaminas, sendo um excelente fornecedor de Vitamina C.

Segundo a Nutrimento, duas tangerinas fornecem quase totalidade de Vitamina C necessária por dia.

