
Frullato di arance e carote

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il frullatore è uno strumento utilissimo per consumare arance e carote crude. Nelle nostre case questo elettrodomestico ha cominciato a diffondersi verso il 1950 ed è diventato indispensabile soprattutto per allestire gradevoli frullati di frutta e verdure. L'arancia è un frutto prezioso per la nostra salute soprattutto perché è particolarmente ricco della vitamina C che rinforza il sistema immunitario. Una arancia al giorno fornisce, in pratica, tutto o quasi tutto il nostro quotidiano fabbisogno di questa importante vitamina. Il frullatore permette di consumare agevolmente anche la parte bianca dell'arancia che avvolge gli spicchi, parte ricchissima di vitamina P, preziosissima per combattere la fragilità dei capillari sanguigni. Uno studio condotto alcuni anni fa in Australia ha evidenziato che l'arancia svolgerebbe pure un'azione di prevenzione verso il rischio di cancro della bocca, della laringe e dello stomaco. Questo studio ha rilevato anche che le arance sono benefiche per chi soffre di malattie cardiovascolari, obesità e diabete. Questi frutti si possono conservare per diversi giorni anche fuori dal frigorifero ma occorre evitare ambienti troppo caldi e secchi che tendono a farne asciugare la polpa. Che dire delle eccezionali proprietà delle carote? La carota è stata valorizzata, soprattutto da quando sono state scoperte le proprietà della vitamina A (betacarotene) della quale questo ortaggio è ricchissimo. Il betacarotene è necessario per la corretta crescita e per la riparazione dei tessuti; aiuta a mantenere la pelle sana; aumenta la resistenza alle infezioni e rinforza gli occhi (cura la cecità notturna). Tra i principi attivi più interessanti scoperti nella carota riveste una certa importanza la docarina, che avrebbe un'azione vasodilatatrice. Alla carota sono attribuite anche proprietà benefiche per il fegato. Il frullato di arance e carote, addolcito eventualmente con un cucchiaino di miele, è una buona colazione mattutina ed un valido aiuto per rafforzare la salute.