



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

LA TARONGA



És el fruit del taronger dolç, que procedeix del sud d'Àsia i es cultiva a la Xina desde fa milers d'anys.

És una fruita amb un contingut elevat d'aigua; per tant, el seu valor energètic és escàs.

És molt coneguda pel seu contingut en vitamina C, i també conté àcid fòlic, potassi, magnesi, betacarotens, calci i fibra.

La vitamina C intervé en la formació de col·lagen, ossos i dents, glòbuls vermells i afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i la resistència a les infeccions. Els betacarotens són els responsables del seu color típic i de les seves propietats antioxidants, així com també, en transformar-se en vitamina A, són essencials per a la visió, el bon estat de la pell, els cabells, les mucoses i per al bon funcionament del sistema immunològic. L'àcid fòlic intervé en la producció de glòbuls vermells i blancs, en la síntesi de material genètic i la formació d'anticossos del sistema immunològic. El potassi és necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular. I el magnesi es relaciona amb el funcionament de l'intestí, nervis i músculs, així com també té un suau efecte laxant.

Un got de suc de taronja cobreix el 100 % de les recomanacions diàries de vitamina C. És recomanable afegir la polpa al suc, per evitar la pèrdua de la fibra.

El seu elevat contingut en vitamina C, flavonoides i betacarotè fa que les taronges siguin unes fruites especialment interessants per a la salut cardiovascular, ja que el seu efecte antioxidant impedeix que el colesterol s'acumuli als vasos sanguinis.

RECOMANACIONS:

Redueix el risc de malalties cardiovasculars.

En cas d'anèmia ferropènica (falta de ferro), és molt recomanable prendre taronja juntament amb aliments que continguin ferro, perquè n'augmenta l'absorció.

El seu contingut en fibra li confereix propietats laxants. Contribueix a reduir la taxa de colesterol en sang.

L'elevat contingut d'aigua, potassi i àcid cítric fa que sigui molt diürètica i per tant beneficiosa en cas d'hiperuricèmia o gota, litiasi renal (pedres als ronyons) i hipertensió arterial.

CURIOSITATS:

El suc de taronja combinat amb cava es coneix popularment com a "aigua de València".



Ingredients:

1 taronja, 4 nous a trossos, nata, mel i canyella.

Es pela la taronja i es talla en rodanxes primes.

Es posen les rodanxes sobre un plat, després la nata al damunt de les rodanxes, a sobre les nous i per sobre s'hi tira la mel. Al final podeu posar-hi una mica de canyella si voleu.

SALUT!