

Benefícios da laranja



PowerFruit

Aqui estão 5 benefícios da laranja:

- **Fortalece o Sistema Imunológico:** É riquíssima em vitamina C, essencial para aumentar a produção de glóbulos brancos e proteger o corpo contra infecções.
- **Ação Antioxidante:** Contém vitamina C e flavonoides que combatem os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e diversas doenças crônicas.
- **Melhora a Saúde Digestiva:** Suas fibras (principalmente no bagaço) regulam o intestino, prevenindo a constipação e promovendo uma flora intestinal saudável.
- **Promove a Saúde Cardiovascular:** Ajuda a reduzir o colesterol LDL (ruim) e o potássio presente nela contribui para controlar a pressão arterial.
- **Auxilia na Absorção de Ferro:** A vitamina C da laranja otimiza a absorção de ferro de outros alimentos, sendo um ótimo aliado na prevenção e combate à anemia.