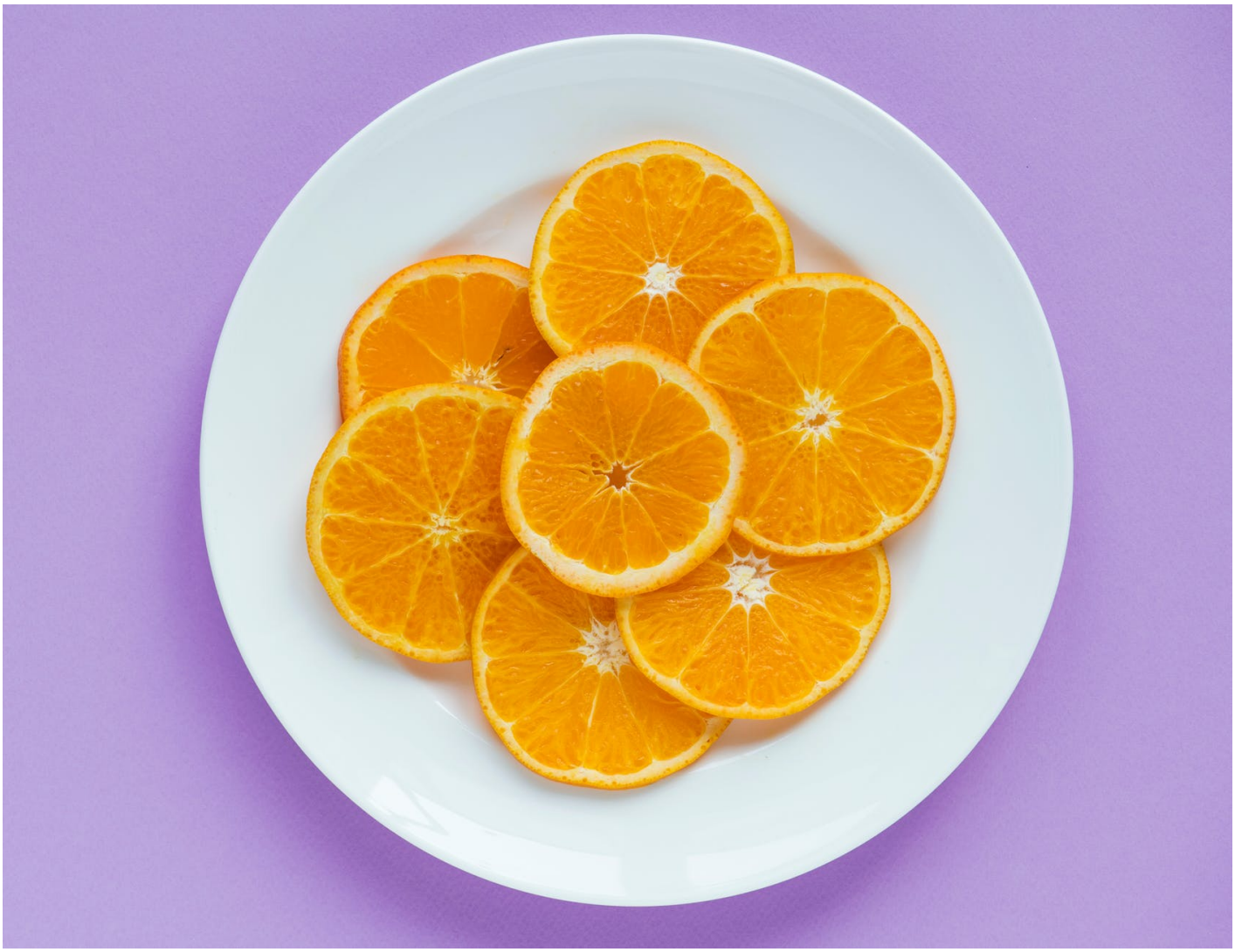
Ecco tutti i benefici delle scorze d’arancia

Autore: Redazione

Data: 06 Febbraio 2019



Le **arance** sono **agrumi straordinar**i, dalle tantissime proprietà. Al di là del consumo che se ne fa abitualmente, anche dalle loro bucce è possibile trarre molti benefici. Qualora utilizziate delle **arance non trattate**, ricordatevi di non buttarne via la **buccia**. Vi spieghiamo subito perché.

- **Riducono il colesterolo**: contengono esperidina, un tipo di flavonoide che aiuta a metabolizzare i lipidi nel sangue e ridurre il grasso, facilitandone l’eliminazione. La quantità di esperidina contenuta nella scorza è maggiore di quella contenuta nella polpa.
- **Proteggono la flora intestinale**: contengono pectina, una fibra naturale che protegge da possibili problemi allo stomaco, mantenendo inoltre, i giusti livelli di zucchero nel sangue. Apportano anche una serie di batteri buoni, utili per prendersi cura della flora batterica, facilitando la digestione.

- **Combattono le infezioni**: l’apporto vitaminico è molto elevato e proteggono il sistema immunitario da influenza e raffreddore.
- **Aiutano a perdere peso**: contribuiscono ad aumentare il metabolismo, eliminando il grasso corporeo e ottenendo un grande apporto energetico.

Ma come possiamo consumare le scorze d’arancia per trarre questi benefici?

La risposta è molto semplice: tramite un **infuso di scorza d’arancia**. L’ideale è berlo due volte al giorno. Vi basta mettere a bollire una tazza d’acqua, dentro la quale grattugerete la scorza d’arancia, nella misura di un cucchiaio e mezzo per ogni tazza.

Fate bollire per dieci minuti e fate riposare per altri cinque. Potete zuccherare con miele e in estate berlo freddo, magari insieme a ghiaccio e cannella.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/ecco-tutti-i-benefici-delle-scorze-darancia/

Generato il 18/11/2026