

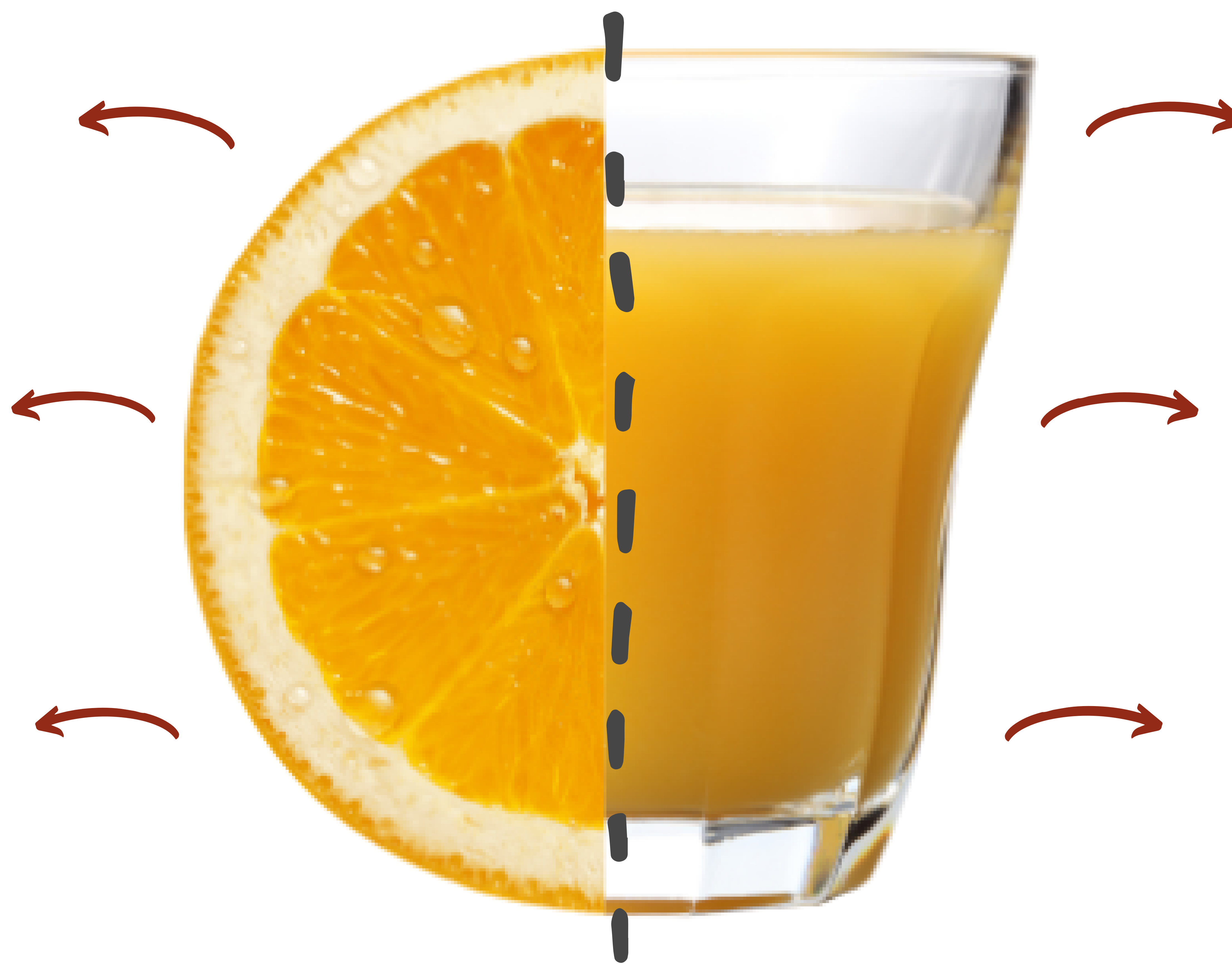
ÉS MILLOR PRENDRE UNA TARONJA SENCERA O UN SUC DE TARONJA NATURAL?

A diferència del que sempre ens han dit, un suc de taronja natural no és una opció tan saludable. Quan exprimim una taronja, perdem gran part de la fibra i alliberem els sucres que es trobaven dins la fruita. Això fa que els absorbim molt més ràpidament i amb més quantitat. A més, si tenim en compte que per fer un suc utilitzem 3 o 4 taronges, la quantitat de sucre encara augmenta més.

**Conserva
tota la fibra**

**Els sucres es troben
ligats a la fibra i
s'absorbeixen
lentament.**

**Conserva
totes les
vitamines**



**Conté menys
fibra**

**S'alliberen els sucres i
s'absorbeixen més
ràpidament i en més
quantitat.**

**Conté
menys vitamines**

UN SUC DE TARONJA NATURAL NO ÉS EQUIVALENT A UNA PEÇA DE TARONJA, I PER TANT, NO COMPTA COM A RACIÓ DE FRUITA. ES RECOMANA PRIORITZAR EL CONSUM DE FRUITA SENCERA, JA QUE ÉS LA ÚNICA FORMA DE PODER OBTENIR-NE TOTS ELS SEUS BENEFICIS.

