



¿Es malo comer naranjas por la noche?

Descripción

“Por la mañana rezo, al mediodía plata y por la tarde mato.” Así de tajante aplica el proverbio español a dos de las frutas más consumidas del mundo: la naranja y el melón. Si escuchamos a las abuelas decir que “todos los proverbios funcionan y algunos son ciertos”, debemos abstenernos de comer estos alimentos después de que se haya puesto el sol. No obstante, a continuación intentaremos analizar los motivos de esta afirmación respecto al primer alimento y resolver el misterio de si es realmente perjudicial comer naranjas por la noche.

¿Es dañino comer naranjas por la noche?

La naranja es una fruta ácida y por ello se aconseja no comerla por la noche. Y es que esta alta acidez puede provocar digestiones lentas y una sensación agria y de ardor en el estómago. En relación directa con estos síntomas, puede aparecer dolor de estómago, lo que conduce a una noche de sueño incómoda. Por lo tanto, es mejor evitar el consumo al final del día.

El consumo diario de naranjas fortalece nuestro sistema inmunológico. pixabay

Estas consecuencias varían según la persona y el sistema digestivo. Por tanto, este alimento puede ser saludable para determinadas personas sin problemas estomacales y con una alta tolerancia a este alimento.



La fruta para tomar todos los días en ayunas para adelgazar y adelgazar barriga

El mejor momento del día para comer una naranja.

Por ello, para evitar cualquier molestia que el consumo de esta fruta pueda causar en el estómago, lo mejor es consumirla por la mañana. Comer una naranja a primera hora del día te aportará una buena dosis de vitamina C y fibra. Siempre es recomendable comer la fruta directamente y evitar los zumos, aunque sean naturales. De esta manera nos sentimos más felices y consumimos más fibra y menos azúcar en nuestra dieta.



Mandarina, la fruta de temporada ideal para quemar grasas

Además, la acidez de las naranjas, que podría perjudicarnos por la noche, es totalmente tolerable por la mañana, aunque las tomemos en ayunas. De esta manera podemos absorber sus propiedades durante todo el día.

¿El jugo de naranja pierde sus vitaminas si no se toma inmediatamente? pixabay

Los beneficios de comer naranjas todos los días

El consumo diario de naranjas puede ser muy beneficioso para el organismo. Estas frutas tienen grandes efectos antioxidantes y ayudan en el control de peso. Además, su alto contenido en vitamina C es un refuerzo inigualable del sistema inmunológico y ayuda a combatir la anemia. También es un remedio ideal para tratar resfriados y gripes.

Fecha de creación

mayo 2023