



Programa  
*Cuidar*  
TRANSMIÇÃO

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**







# Benefícios do consumo da Laranja

Neste mês de setembro, o programa Cuidar irá abordar o tema: Benefícios do consumo da laranja. Onde foi elaborado um material orientativo com diversas dicas de como garantir a sua saúde.

# Benefícios da Laranja

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitamina A, Vitamina C, flavonoides e betacaroteno com proteínas antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

Uma forma de adquirir esses benefícios, é consumir pelo menos 01 laranja por dia ou 150ml do suco natural.

Quando consumida dentro de outras receitas, ela pode perder alguns nutrientes.



1. Melhora o funcionamento do sistema digestivo;
2. Protege contra doenças cardiovasculares;
3. Controla a pressão alta;
4. Ajuda a controlar a glicemia;
5. Fortalece o sistema imunológico;
6. Retarda o envelhecimento;
7. Melhora a saúde dos olhos;
8. Previne a anemia;
9. Ajuda a emagrecer;
10. Auxilia no combate ao câncer.

## Como aumentar a sua imunidade.

Sua dieta e estilo de vida podem ter um grande impacto no quão bem seu sistema imunológico responde aos desafios. Os principais nutrientes incluem vitaminas A, C e D, bem como zinco, ferro e folato. Você pode obter dois deles – Vitamina C e folato – em um copo diário de suco de laranja. Lembrando que o suco de frutas integral nunca contém açúcares adicionais.

## Por que o suco de laranja é bom para a anemia?

O ferro desempenha papel vital na produção de energia dentro de nossos corpos. O ferro ajuda a transportar oxigênio dos pulmões para o resto do corpo e também faz parte de muitas enzimas, incluindo aquelas que fornecem proteção antioxidante.

Sendo necessário o consumo de alimentos ricos em ferro, como proteínas animais, lentilha, batatas e vegetais de folhas verdes. O ferro dos alimentos à base de plantas não é tão bem absorvido pelo nosso corpo, quanto o ferro das proteínas animais. Por isso, que ao consumir plantas ricas em ferro, é benéfico consumir também alimentos com vitaminas C ou ácido cítrico, como o suco de laranja integral, que pode ajudar a aumentar a absorção de ferro em seu corpo.





## Pressão Alta

Uma nova pesquisa publicada no *European Journal of Nutrition*, descobriu que o suco de laranja integral reduz a pressão arterial sistólica em adultos com pré-hipertensão ou estágio 1.

Mais de 1,3 bilhão de pessoas em todo o mundo sofrem de hipertensão, um dos principais fatores para doenças cardíacas e mortalidade. Um crescente corpo de pesquisas científicas mostra que o suco de laranja 100% e suas vitaminas e minerais podem desempenhar um papel benéfico na redução da pressão arterial e outros fatores de risco para doenças.



# Clientes

Uma das principais operações da Transmaion, é no transporte de laranja.

Transportando em média 80 mil toneladas de laranja por mês.

Sendo 40 mil toneladas pela Citrosuco e 40 mil toneladas pela Cutrale.

Na operação de transporte de laranja, a empresa conta com setenta caminhões rodotrem graneleiros para transportar com qualidade para seus clientes.



**citrosuco**



**CUTRALE**



**TRANSMAlON**



## Portanto...

Alguns cuidados também podem ser tomados para que todos os nutrientes sejam incorporados pelo nosso organismo, como, por exemplo, consumir no ponto certo de maturação, nunca verde ou madura demais. Como apresenta uma grande versatilidade, a laranja é muito utilizada na culinária, como tempero, acompanhamento e, até mesmo, em forma de geleia. O suco pode ser uma opção para manter o corpo hidratado, espremido na hora, sem adição de água ou açúcar para que os nutrientes sejam bem aproveitados.



Fontes:

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-laranja/>

<https://www.citrosuco.com.br/suco-de-laranja/>





# TRANSMATION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)