Nectarina
Informações
Esta fruta tem alguns dos mais poderosos antioxidantes, os polifenóis, vitamina C, carotenoides, betacaroteno e criptoxantina. A pele da fruta tem uma maior concentração de tais componentes em comparação com a polpa. Estes antioxidantes ativam uma importante defesa no combate às principais doenças como as complicações relacionadas com a obesidade, degeneração macular e suportes na prevenção do câncer.