



Njihovom ukusu je teško odoljeti. Omiljeno voće mnogih prija našem zdravlju. I za to su krivi sledeći razlozi.

1) MOĆNI VITAMINI I MINERALI

Pomorandže su bogate vitaminom C, antioksidansom koji jača otpornost organizma prema virusnim i bakterijskim infekcijama. U njima ima i minerala, kalcijuma, kalijuma i magnezijuma. Prvi čuva kosti, drugi pozitivno djeluje na nervni sistem i mišiće, i neophodan je za uspostavljanje ravnoteže vode u organizmu.

Treći mineral je važan za pravilan rad srca, mišića, bubrega, izgradnju zuba i kostiju. Djeluje i kao lijek protiv migrena i hroničnog umora.

2) VISOK PROCENAT VODE

Ova vrsta voća sadrži veliki procenat vode, 86 odsto, pa brzo stvori osećaj sitosti.

- Pomorandže nas čine sitim jer su bogate i vlaknima. Dugo se vare i zbog toga sprečavaju osećaj gladi. Mogu da budu i samostalan obrok, a ne samo užina - kaže nutricionista Milka

Raičević.

3) LEKOVITA KORA

Kora pomorandže bogate je flavonoidima, moćnim antioksidansima koji smanjuju rizik od moždanog udara.

4) POMORANDŽE DAJU SJAJAN SOK

Pomorandže daju napitak koji je odličan izvor vitamina C, a čak 85 odsto ovog voća se prerađuje u ukusne sokove.

- Najbolje je da se pomorandže jedu samostalno, ili sa dodatkom ostalih citrusa, kako bi se najbolje iskoristili njihovi sastojci - dodaje nutricionista.

Zato uz pomorandže možete da jedete mandarinu, grejpfrut, limetu...

5) IDEALNO VOĆE ZA TRUDNICE

Pomorandže su bogate i folnom kiselinom koja je neophodna za razvoj fetusa, pa se za njih kaže da su prava hrana za trudnice.

6) ETERIČNO ULJE PROTIV BAKTERIJA

Od pomorandži može da se napravi i eterično ulje. To su znale i drevne civilizacije. Ova vrsta ulja sprečava pojavu bakterija i blagotvorno deluje na rad srca.

Nikotin uništava vitamin C, zato se često govori: "Ako je nepušaču potrebna jedna pomorandža kao zaštita od prehlade, onda su pušaču potrebne tri".

IZVOR: Blic