

# JEDZ(MY) POMARAŃCZE:-)

Drodzy Bursjanie, cały czas myślę jak tu poprawić Waszą/naszą odporność, zdrowie, jakość życia i dziś mam dla Was kolejny na to sposób – jedzenie pomarańczy czyli owoców nie rosnących w naszym pięknym kraju ale w Polsce dostępnych w każdym niemal sklepie. Piszę niemal każdemu bo na przykład w sklepie motoryzacyjnym nie;-)...Poczytajcie co dla wyszukałem by zachęcić Was do jedzenia przynajmniej jednego a jak duży to pół tego piłeczkiowatego, wyrazistokolorowego owocu dziennie. Może niektórych nie muszę zachęcać bo już tak robicie ale i tak poczytajcie..



Pomarańcza zaliczana jest do rodziny owoców cytrusowych. Jest uprawiana przede wszystkim w klimacie tropikalnym i subtropikalnym, a największą jej produkcję odnotowuje się w Chinach, Brazylii i Stanach Zjednoczonych. Pomarańcze można jeść na surowo, wyciskać z nich sok lub robić przetwory. Owoc docenia się także w przemyśle kosmetycznym - skórkę, kwiaty i młode pędy wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych.

Prozdrowotne właściwości oraz cenne wartości odżywcze tego owocu docenili jako pierwsi mieszkańcy południowych Chin - kraju, z którego pochodzi. Jednak lecznicze działanie pomarańczy odkryto w Europie dopiero w XVI w. Dziś drzewo pomarańczowe stanowi jedną z bardziej popularnych roślin na świecie. Jeśli chcemy wybrać dojrzały, smaczny, soczysty i słodki owoc, zwróćmy uwagę **podczas zakupów**, czy ma on niewielkie wgłębienie przypominające wyglądem **pępek**.

Ludzie, którzy regularnie jedzą pomarańcze, mają mniejszą skłonność do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej niż ci, którzy nie spożywają ich wcale. Badania, przeprowadzone przez australijskich uczonych mówią, że **najlepiej jeść pomarańcze codziennie**.

Badacze z Center for Vision Research działającego przy Westmead Institute for Medical Research przeprowadzili wywiady z ponad dwu tysiącami australijskich dorosłych w wieku powyżej 50 lat, po czym obserwowali ich przez 15 kolejnych lat.

Okazało się, że u osób, które spożywały co najmniej jedną porcję (kilkadziesiąt gramów) pomarańczy każdego dnia, ryzyko rozwinięcia się w przyszłości zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) było o 60 proc. niższe. AMD to groźna choroba prowadząca do pogorszenia się ostrości widzenia, ubytków w widzeniu, a niejednokrotnie nawet do ślepoty. Nie ma na nią lekarstwa.

„Odkryliśmy, że ludzie, którzy jedzą co najmniej jedną porcję pomarańczy każdego dnia, mają zmniejszone ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej w porównaniu z osobami, które nigdy nie spożywają pomarańczy. Ale już nawet jedzenie pomarańczy raz w tygodniu wydaje się przynosić znaczące korzyści” - wyjaśnia główna autorka pracy, **prof. Bamini Gopinath**.

**Przed chorobą chronią najprawdopodobniej zawarte w tych owocach silne przeciwutleniacze - flawonoidy.** Co interesujące, australijski zespół przebadał również inne rodzaje żywności zawierające flawonoidy, na przykład herbatę, jabłka, czerwone wino. **Ale tylko pomarańcze mają takie działanie.**

Jaki jest właściwy sposób jedzenia pomarańczy?

Pomarańcze są przydatne dla odporności, pomagają przywrócić siłę po **chorobach wirusowych i poprawiają stan naczyń krwionośnych.** Jak jeść pomarańcze, aby nie straciły swoich cennych właściwości - opowiedziała w rozmowie ze Sputnikiem dietetyczka Olga Pierewałowa.

– Dzienna dawka **witaminy C** wynosi 60 mg. W dobrej świeżej pomarańczy mogą być dwie dzienne dawki, a to wystarcza dla przeciętnego zdrowego człowieka. Jeśli ktoś ma niską odporność lub przeżył infekcję wirusową lub jest po prostu osłabiony, wtedy dawkę witaminy C można zwiększyć do 500, 1000 miligramów, a nawet więcej, chociaż wymaga to wskazań – wyjaśniła Olga Pierewałowa.



• Według niej w pomarańczach znajduje się również wiele witamin z grupy B, które nie tylko wzmacniają układ odpornościowy, ale także korzystnie

wpływają na pracę naczyń krwionośnych. A skórka zawiera również karotenoidy, roślinną formę witaminy A, która nazywana jest witaminą piękna – wpływa na jakość skóry, a nawet na wzrok, zwłaszcza na widzenie w nocy – dodała dietetyczka.

Kiedy pomarańcze mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia?

Olga Pierewałowa powiedziała, jak prawidłowo spożywać pomarańcze, aby uzyskać maksymalne korzyści. Jak mówi, owoce cytrusowe zachowują najwięcej witamin, jeśli są spożywane w całości, a nie pokrojone na kawałki lub wyciskane.

– Jeśli wyciskasz sok z owocu, potrzebujesz 4-5 średnich pomarańczy na szklanekę, ten sok będzie zawierał ogromną ilość fruktozy, a to jest cukier, ogromny ładunek dla trzustki. Krojenie to kontakt witaminy C z żelazem, z nożem, czyli witamina C utlenia się i trochę jej tracimy. Dlatego najlepiej jest wziąć świeże owoce, umyć je i **zjeść w całości**, razem z przegrodami, ze skórką – poradziła Olga Pierewałowa.

Dietetyczka podała też przepis, co zrobić, jeśli nie masz ochoty na nieobrane pomarańcze. Możesz zetrzeć skórkę, wysuszyć, a następnie dodać do herbaty. Lub zmielić w blenderze z owocami i

jagodami, aby uzyskać zdrowe purée, które można przechowywać w lodówce i dodawać do herbaty, wody lub kompotu.

## **7 powodów, dla których codziennie warto jeść pomarańcze**

Pomarańcze są pełne minerałów i witamin, ale czy naprawdę mogą pomóc w walce z przeziębieniem? Przyjrzyjmy się bliżej, jak te owoce cytrusowe mogą pomóc Twojemu zdrowiu.

Pomarańcze są podzielone na segmenty i okrągłe owoce cytrusowe z pestką. Ich smak może być różny, od słodkiego i soczystego do gorzkiego, w zależności od odmiany. Bardziej powszechne odmiany to Sewilla, Walencja i Hamlin. Pomarańcze są dostępne przez cały rok, z wyjątkiem niektórych odmian, takich jak pomarańcze krwiste



Oto 7 zdrowotnych korzyści, jakie daje pomarańcza.

### **Pomarańcza zwiększa odporność**

Pomarańcza jest bogatym **źródłem witaminy C**. Tylko 1 średniej wielkości pomarańcza może zaspokoić prawie 72% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.

Witamina C odgrywa ważną rolę jako przeciwutleniacz, chroniąc organizm przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki wytwarzane w organizmie. Pomaga więc w zmniejszeniu stanu zapalnego w stanach związanych z odpornością, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów i **reumatoidalne zapalenie stawów**.

Badania sugerują również, że witamina C odgrywa istotną rolę we wzmacnianiu funkcji immunologicznych organizmu, chroniąc w ten sposób przed nawracającym kaszlem i przeziębieniem lub innymi typowymi infekcjami.

### **Pomarańcza dobra dla dietetyków**

Pomarańcze są bogate w błonnik, który ma zdolność utrzymywania poziomu cukru w organizmie, co zapobiega **cukrzycy**. Jest to również dobry wybór dla diabetyków. Ponadto pomarańcze zawierają słodki smak, a ponieważ diabetekom nie wolno jeść słodkich pokarmów, mogą spożywać pomarańcze.

### **Pomarańcza na walkę z chorobami serca**

Jednym z powodów, dla których niektórzy ludzie chorują na serce, jest fakt, że ich tętnice są zablokowane z powodu spożywania niezdrowego jedzenia i niezdrowego stylu życia.

Pomarańcze zawierają flawonoidy, takie jak hesperydyna, która pomaga obniżyć poziom cholesterolu i zapobiega blokowaniu się twoich tętnic. To chroni przed różnymi chorobami układu krążenia i zawałem serca.

## **Pomarańcza pomaga obniżyć poziom cholesterolu**

Pomarańcza nie zawiera cholesterolu, ale może pomóc w obniżeniu jego poziomu w twoim ciele. Witamina C obecna w pomarańczach jest przeciwutleniaczem, na każde 100 g zawiera 50 mg witaminy C. Witamina C pomaga w neutralizacji wolnych rodników, które utleniają cholesterol, co sprawia, że przykleja się on do ścian tętnic.

## **Pomarańcza na zdrową skórę**

Pomarańcze są obciążone beta karotenem, który jest silnym przeciwutleniaczem, pomaga on chronić komórki przed uszkodzeniem. Beta-karoten chroni skórę przed wolnymi rodnikami i pomaga w zapobieganiu oznakom starzenia.

## **Pomarańcza na zaparcia**

Pomarańcze są bardzo bogatym źródłem nierozpuszczalnego i rozpuszczalnego błonnika, który pomaga utrzymać zdrowy żołądek i jelita, zapobiegając problemom, takim jak zespół jelita drażliwego. Zawartość błonnika w pomarańczach zwiększa objętość do strawionego pokarmu, a tym samym skraca czas przechodzenia kału, co zapobiega napięciom i zaparciom.



## **Pomarańcza wspiera rozwój mózgu**

**Kwas foliowy obecny w pomarańczach sprzyja rozwojowi mózgu** i utrzymuje prawidłowy stan jego zdrowia. Ten składnik odżywczy sprawia, że pomarańcza jest bardzo zdrowym owocem dla kobiet w ciąży, ponieważ może to później zapobiec zaburzeniom neurologicznym u dziecka.

Jak widzicie powodów jest wiele by spożywać te pyszne owoce, których kolor wschodzącego/zachodzącego Słońca dodatkowo, zwraca uwagę na te pychotki i zainteresowania się nimi zachęca. Jak by owoce te mówiły do nas: „Weźcie mnie/nas i zjedzcie a nie pożałujecie!”:-) Ja je słucham;-), biorę, płacę (nie kradnę bo nie wolno!;-)) i są moje. Potem traktuję je nożem, zębami i stają się częścią mnie, zasilając moje wnętrze, czyniąc je lepszym, zdrowszym, bardziej odpornym plus wiele innych pozytywnych rzeczy. Na pewno te pomarańcze, będąc w nas, robią dobre rzeczy, które nie wiemy, że robią bo jeszcze tego nie odkryto:-) Sam ich kolor działa może, poprzez zmysł wzroku, dobrze wpłynąć na układ trawienny, przywraca chęć do życia, leczy nadwyrężone nerwy, zwiększa naturalną odporność organizmu, przeciwdziała zatrzymywaniu płynów ustrojowych, pobudza narządy płciowe. Kolor pomarańczowy regeneruje, ożywia, ogrzewa, pobudza energię łagodniej niż kolor czerwony i spokojnie ją regeneruje, likwiduje skurcze. Polecam, zwłaszcza te z pępkami. Ja kupiłem dziś 3 i właśnie idę jedną z nich spożyć i do tego też Was zachęcam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://pl.sputniknews.com/lifestyle/2021042214167903-jaki-jest-wlasciwy-sposob-jedzenia-pomaranczy/>, <https://www.rynekaptek.pl/po-godzinach/jedz-pomarancze-zadbasz-o-dobry-wzrok,27474.html>, <https://cotozachoroba.pl/7-powodow-dla-ktorych-codziennie-wartojesc-pomarancze/>,