magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 12. 2017 | Redakce

Pomeranče v kuchyni i mimo ni. Jak nám pomáhají?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pomerance-v-kuchyni-i-mimo-ni.-Jak-nam-pomahaji__s10010x9480.html

Pěstování pomerančů je dnes běžné po celém světě. Kde se nepěstují, tam se alespoň dovážejí. Původem ovšem pocházejí z jižní Asie. Tento oblíbený citrus je nejen plný vitaminů a minerálních látek, ale můžete si z něj vyrobit vánoční dekoraci a krásně provoní celý váš byt!

Pomeranče jsou velice oblíbené díky vysokému obsahu vitaminu C. Mimo to jsou také důležitým zdrojem vlákniny a některých vitaminů skupiny B (například vitamin B1 známý jako thiamin nebo vitamin B2 též zvaný riboflavin). Také obsahují i **antioxidačně působící beta-karoten**. A z

minerálních látek jsou v nich zastoupeny vápník, draslík, hořčík, železo i zinek.

Čím nám pomeranče pomáhají?

Díky svému složení pomáhají pomeranče snižovat krevní tlak a cholesterol. Vitamin C je velice důležitý ke správné funkci imunitního systému a je důležitou antioxidačně působící látkou. Neutralizuje volné kyslíkové radikály, které mohou poškodit zdravé buňky v těle. **Pomeranče působí protizánětlivě a příznivě nám pomáhají při chřipce a nachlazení. Mají chladivý efekt, pomáhají ochlazovat organismus - tedy i horečku při nachlazení** Nejvíce pomocných látek nalezneme ve slupce a v bílé dužině pod slupkou pomeranče. Tato část je ovšem kvůli chemickému ošetření často znehodnocena. Spousta zdraví prospěšných živin se také bohužel vytrácí zejména při výrobě pomerančového džusu.

Nutriční složení pomerančů

Nutriční složení na 100g:

- Energetická hodnota 158 kJ/ 38 kcal
- Tuky 0,1 g
- Sacharidy 12,7 g

- Vláknina 0,1 g
- Bílkoviny 0,3 g

Průměrná velikost pomeranče obsahuje přibližnou energetickou hodnotu 47 kcal. Dále zde nalezneme asi 13 g sacharidu, malé množství bílkovin a prakticky žádný tuk. Dávejte si ovšem pozor na kupované pomerančové džusy, které často obsahují velké množství přidaných cukrů. **Zároveň nezapomínejte, že vypít litr džusu rovná se po energetické stránce, jako sníst 2 kilogramy pomerančů!**

Pomeranče v kuchyni i mimo ni!

Pomeranče mají skutečně široké využití nejen v kuchyni. Nejčastěji se konzumují čerstvé, ideálně si doplňte hned po ránu pomerančem svou snídani. **Sportovcům se doporučuje zařadit jej do jídelníčku hodinu před cvičením pro doplnění sacharidů.** Z pomerančů lze připravovat také sladké pokrmy, jako jsou například koláče nebo marmelády. Také je velmi oblíbenou surovinou i v teplé kuchyni, skvěle se hodí ke kuřecímu masu.

Pomeranče můžete využít i jako voňavou dekoraci! Sušenými plátky si můžete vyzdobit svůj domov. Pro navození Vánoční atmosféry vyzkoušejte kombinaci pomeranče a hřebíčku.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz