



Essen Sie Orangen, lecker und gesund - Orangens Nährwertangaben

Orangen sind eine der beliebtesten Zitrusfrüchte der Welt. Sie stammen ursprünglich aus Südostasien und werden heute in fast allen Gebieten mit einem angemessenen warmen Klima angebaut. Während viele Menschen es vorziehen, nur den Saft dieser Frucht zu genießen, hat die ganze Orange beeindruckendere Nährwertangaben, wenn sie ganz verzehrt wird. Während Orangen in der Größe variieren können, ist es möglich, einige durchschnittliche Nährwerte zu ermitteln, indem der Gehalt von 100 Gramm dieser Frucht untersucht wird. In dieser Portion gibt es ungefähr 50 Kalorien und überhaupt kein Fett. Zusätzlich bestehen rund 87% der Orange aus Wasser. Dies macht die Orange zu einer …



Orangen sind eine der beliebtesten Zitrusfrüchte der Welt. Sie stammen ursprünglich aus Südostasien und werden heute in fast allen Gebieten mit einem angemessenen warmen Klima angebaut. Während viele Menschen es vorziehen, nur den Saft dieser Frucht zu genießen, hat die ganze Orange beeindruckendere Nährwertangaben, wenn sie ganz verzehrt

wird.

Während Orangen in der Größe variieren können, ist es möglich, einige durchschnittliche Nährwerte zu ermitteln, indem der Gehalt von 100 Gramm dieser Frucht untersucht wird. In dieser Portion gibt es ungefähr 50 Kalorien und überhaupt kein Fett. Zusätzlich bestehen rund 87% der Orange aus Wasser. Dies macht die Orange zu einer sehr diätfreundlichen Frucht. Zusätzlich sind 100 Gramm Orangen 12 Prozent Kohlenhydrate, hauptsächlich aus natürlichen Fruchtzuckern. Einige dieser Kohlenhydrate stammen jedoch auch aus Ballaststoffen, und eine durchschnittliche Orange enthält 5 Gramm dieses wichtigen Nährstoffs. Da Ballaststoffe jedoch nur im Fruchtfleisch enthalten sind, enthält Orangensaft nur Kohlenhydrate aus Zucker. Schließlich haben Orangen mehr Protein als einige andere Früchte, mit fast 2 Gramm pro Orange.

Orangen sind am besten dafür bekannt, reich an Vitamin C zu sein. Tatsächlich können 100 Gramm der Früchte mehr als 80 Prozent des empfohlenen Tageswerts dieses Nährstoffs liefern. Vitamin C ist wichtig für die Vorbeugung von Zellschäden und ist insbesondere mit einem verringerten Risiko für Darmkrebs verbunden. Es kann auch Entzündungen verringern, die mit Arthritis, Asthma und anderen unangenehmen Zuständen verbunden sind. Orangen sind auch eine großartige Kaliumquelle, die für das Muskelwachstum und die Gesundheit unerlässlich ist. Eine einzelne Orange hat ungefähr 10% des täglichen Kaliumbedarfs einer Person. Orangen enthalten auch etwas Vitamin A, Kalzium und sogar eine minimale Menge Eisen.

Orangen sind besonders starke antioxidative Lebensmittel, da Antioxidantien die Wirksamkeit erhöhen, wenn sie mit Vitamin C interagieren. Daher wurden Orangen mit der Vorbeugung von Krebs und anderen gefährlichen Krankheiten in Verbindung gebracht. Sie sind mit Bioflavanoiden und Carotinoiden beladen, von denen bekannt ist, dass sie den Körper vor Krebs schützen, sowie mit Phytochemikalien, die Herzkrankheiten bekämpfen. Orangen enthalten auch viel Herperindin, was dazu beiträgt, den

Blutdruck und das Cholesterin zu senken.

Andere Nährstoffe in Orangen sind Folsäure, Kalium und sogar ein geringer Prozentsatz an Kalzium. Folsäure ist ein B-Vitamin, das besonders für schwangere Frauen wichtig ist. In der Zwischenzeit unterstützt Kalium die Muskelleistung und kann auch überschüssigem Natrium in der Ernährung entgegenwirken. Schließlich hilft Kalzium beim Aufbau starker Knochen und ist für alle Menschen unerlässlich.

Letztendlich sind Orangen eine der häufigsten und gesündesten Früchte der Welt. Eine in Finnland durchgeführte Studie ergab, dass Orangenfresser ihr Risiko für Herzerkrankungen halbierten. In der Zwischenzeit haben andere Studien gezeigt, dass Orangen mit ihrem hohen Ballaststoff- und Wassergehalt den Appetit eines Diätetikers bis zu vier Stunden lang unterdrücken können. Dies sind nur einige der vielen Vorteile der Orange, und sie sollte Teil einer gesunden Ernährung sein.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki