

# POMERANČ



Pomerančovníky pocházejí z teplých částí Asie a jižní Číny a dnes jsou pěstovány ve všech kontinentech. Je známo přes 200 odrůd, z několika desítek běžně pěstovaných jsou novější odrůdy krvavé nebo bezsemenné pupeční.

Zářivě oranžová slupka s nádržkami na vonné silice a pod ní bílé houbovitě pletivo ochraňuje sladce navinulou, osvěžující a šťavnatou dužninu žluté, žlutooranžové až tmavě červené barvy s osmi až třinácti dílky, které lze snadno od sebe odlupovat a jíst.

Obzvláště ceněno je **bohatství vitamínu C** v pomerančích. Plod vážící zhruba 180 g obsahuje asi 70 mg vitamínu C. Ten se účastní řady **chemických reakcí látkové přeměny, podporuje vitalitu, duševní svěžest i štíhlost, aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí, mj. pohlavní.**

Všeobecně pomáhají citrusy udržet tělo bez újmy, abychom nedostávali tzv. kurděje, nemoc někdejších námořníků při dlouhých plavbách bez dostatečných zásob ovoce. Jistě je podstatné i zajímavé, že jediný plod dokáže zastavit krvácení z dásní! Ze žláz má hypofýza (žláza podvěsku mozkového) a dřeň nadledvin nejvyšší koncentraci vitamínu C, potřebují tedy nezbytně pro svoji kondici dobré zásobení tímto vitamínem.

Pomeranče nám pomohou udržet si svěžest a nepodlehnout snadno únavě a nesoustředění. Chronická únava bývá totiž způsobena právě dlouhodobým nedostatkem vitamínu C. Geny v buněčném jádru jsou pak nuceny zmenšit látkovou výměnu na 70% i méně. Pokles výkonu a nesoustředěnost je toho logickým důsledkem. Často jen jeden pomeranč stačí k tomu, aby nám pomohl se vzpružit.

Z obsahu **vitamínů skupiny B** je tu **hlavně biotin (B7, pro kůži a vlasy)**, mimořádně mnoho mají pomeranče **kyseliny pantotenové** (pro buněčnou energii, barevnou stálost vlasů jako předcházení šedivění) a **kyseliny listové** (pro krvetvorbu, růst a pro žaludeční kyseliny).

Z minerálů obsahuje plod asi 50 mg **vápníku (pro kosti a zuby)**, **mnoho hořčíku (pro srdce a činnost svalů)**, **také vzácný selen (pro imunitní systém)**, **mnoho draslíku (pro odvodňování, vyvážení sodíku ve stravě, pro rozložení zásobních tuků na jednodušší látky, které pak poslouží coby významný zdroj energie).**

Zvláštností je, že v bílé slupce mezi kůrou a dužninou se nachází malé množství **rutinu (4%)**, který je potřebný **pro elasticitu cévních stěn**. Je proto vhodné pojídat nejen dužninu pomerančů, ale i trochu tohoto bílého mezokarpu. **Flavonoidy** v tomto ovoci **snižují riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice**. Spousta studií potvrdila tento příznivý efekt pomerančů a citrusů na naše zdraví. Pod pomerančovou kůrou v bílé části se nachází **vláknina pektin**, jež účinně snižuje cholesterol. **Vláknina v pomerančích je další faktor podporující zdravé srdce.**

## Léčivé účinky pomerančů dle literatury:

- podporují imunitní systém a chrání buňky před radikály,
- zastavují krvácení z dásní a z nosu,
- podporují redukční diety,
- posilují vaziva a zlepšují vzhled vlasů,
- aktivují všechny žlázy, zlepšují potenci, libido,
- předcházejí duševnímu útlumu a nesoustředění, odstraňují ho,
- uvádějí látkovou výměnu v buňkách do chodu a dodávají energii,
- detoxikuje a má antiseptické účinky,
- prevence vzniku chřipky a rýmy – díky vyššímu obsahu vitamínu C se imunitní systém dostává do lepší formy a tak dokáže tělo chránit před množstvím chorob,
- prevence před rakovinou,
- podporuje trávení a vylučování žluči,
- zlepšuje pravidelnou stolici a čistí trávicí trakt,
- prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění – vitamíny a vláknina jsou dobrou kombinací na ochranu srdce, cév a eliminace tuku,
- pročistí stěny cév od nadbytečného tuku,
- snižuje vysoký cholesterol a vysoký krevní tlak,
- podporuje tvorbu kostní a kloubní tkáně,
- prevence vzniku Osteoporózy – vápník spolu s jinými látkami, které má pomeranč, zajišťuje kvalitní tvorbu této tkáně,
- pomeranč odbourává kyselinu močovou z kloubů – tento jev se děje díky vitamínům,
- vhodný při Dně a Artritidě,
- pozitivní vliv na nervový systém.

*Tolik pozitivních účinků v jednom ovoci, to stojí za jedení, no ne???*

**Poznámka:**

Pomeranče kupujeme pevné a těžké, kůra by neměla mít měkká a tmavá místa. Kůra chrání plod před vysycháním a ztrátou živin po dlouhou dobu. Po jejím oloupání je dobré dužninu rychle zkonzumovat, abychom předešli ztrátě vitamínu C působením světla.

**Bioflavonoidy**, jejichž obsah je také vysoký, chrání vitamín C před oxidací a zvyšují jeho využití v těle až dvacetinásobně. Proto je mnohem zdravější jíst pomeranče včetně dužniny, než jen vypít jejich šťávu.

**A víte, jak vybrat kvalitní pomeranče? Zkuste to dle těchto 5 rad:**

- 1) Nekupujte pomeranče výrazně měkčí než ostatní.** Pokud to uděláte a otevřete je, pravděpodobně v nich najdete bílou „krupičku“.
- 2) Nekupujte pomeranče lehčí než ostatní kusy.** Tyto jedinci to již „vzdali“ a jsou nejen s krupičkou, ale také vysušení a zcela nepoživatelní.
- 3) Všimněte si, jestli v bedně není víc odrůd pomerančů.** V obchodě někdy nové pomeranče míchají se zbytky staré zásilky. Nová zásilka se často liší od staré nejen „opotřebovaností“, ale vyloženě se jedná o jinou odrůdu (stejně, jako je víc odrůd jablek, je i víc odrůd pomerančů), která má jinou velikost, tvar, lesk kůry a jinou nálepku exportéra.
- 4) Nejlepší odrůdy mají lesklou čistou kůru.** Čichněte si k nim, pokud vydávají aroma, budou v pořádku.
- 5) Pokud to jde, zeptejte se, kdy pomeranče přivezli** (to vám občas řeknou na trhu).

Použité zdroje:

<https://www.celostnimedicina.cz/pomerance.htm#ixzz58zF8HLVd>

<http://zdravi.peknetelo.eu/ovoce-pro-zdravi/pomeranc/>

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/pomerance-a-zdravi-duvody-proc-si-je-dat/>