

Πορτοκάλι

Το αγαπημένο φρούτο του χειμώνα, το νόστιμο και ζουμερό πορτοκάλι περιέχει μια εντυπωσιακή σειρά από απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, που βοηθούν τη φυσιολογική ανάπτυξη και τη γενική ευεξία του οργανισμού.

Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και κυρίως της C, και αντιοξειδωτικών ουσιών όπως τα β-καροτένια. Προσφέρει λοιπόν υψηλή προστασία, και θωρακίζοντας τον οργανισμό έναντι ιών, βακτηρίων και φλεγμονωδών παραγόντων.

Λιγότερο γνωστό, είναι ότι το πορτοκαλί είναι πηγή ασβεστίου (40 mg/100 g) καλίου, βιταμινών του συμπλέγματος B και φυτικών ινών



Το πορτοκάλι, όπως και τα άλλα εσπεριδοειδή συμβάλουν, λόγω των ινών που περιέχουν, στη μείωση της χοληστερίνης. Επίσης συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές του πηγές. Θερμιδικά αποδίδει 85 kcal ανά 185 γραμμάρια (τεμάχιο).

Διερευνώνται επίσης οι δράσεις του πορτοκαλιού σε πιθανή πρόληψη κάποιων μορφών καρκίνου, στην πρόληψη του διαβήτη, του καταρράκτη καθώς και η πιθανή συμβολή του στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Το πορτοκάλι είναι εσπεριδοειδές και ανήκει στην οικογένεια *Rutaceae* του γένους *Citrus* (που περιλαμβάνει και γκρέιπ-φρουτ, μανταρίνι, κλημεντίνες). Επιστημονικά ο καρπός ονομάζεται *Citrus sinensis*.

Τα φρούτα που ανήκουν στην ομάδα *Citrus* αναφέρονται ως "hesperidium = εσπεριδοειδή".

- Τα πορτοκάλια, είναι χαμηλά σε θερμίδες, δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, αλλά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, και πηκτίνη, η οποία είναι πολύ αποτελεσματική σε άτομα με υπερβολικό σωματικό βάρος. Η πηκτίνη, με τη δράση της στο έντερο, βοηθά στην προστασία του βλεννογόνου του παχέως εντέρου, μειώνοντας το χρόνο έκθεσης του σε τοξικές ουσίες, που μέσω διαφόρων διεργασιών θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο.
- Επίσης υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η πηκτίνη συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα λόγω μείωσης της επαναπορρόφησης στο παχύ έντερο μέσω σύνδεσης με τα χολικά οξέα στο παχύ έντερο.
- Το πορτοκάλι, όπως και τα άλλα εσπεριδοειδή, είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης C (παρέχει περίπου το 60% της ΣΗΠ). Η βιταμίνη C είναι ένα ισχυρό φυσικό αντιοξειδωτικό. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C βοηθούν το σώμα να αναπτύξει

αντιστάσεις έναντι μολυσματικών παραγόντων και παρεμποδίζει τις επιβλαβείς, δράσεις των ελευθέρων ριζών

- Τα πορτοκάλια περιέχουν μια ποικιλία φυτοχημικών. Η εσπεριδίνη και η ναρινγενίνη είναι τα κύρια φλαβονοειδή που βρίσκονται στα εσπεριδοειδή. Έχει βρεθεί, ότι η Ναρινγενίνη (Naringenin), έχει βιοενεργή επίπτωση στην ανθρώπινη υγεία ως αντιοξειδωτικό, που δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες, ως αντιφλεγμονώδες, και ως διαμορφωτής του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Τα πορτοκάλια περιέχουν πολύ καλά ποσοστά βιταμίνης Α, και άλλων αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών όπως είναι το α- & β- καροτένιο, ή β-κρυπτοξανθίνη, η ζεα-ξανθίνη και η λουτεΐνη. Είναι γνωστό ότι αυτές οι ενώσεις έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Επίσης η βιταμίνη Α είναι αναγκαία για την διατήρηση υγιούς βλεννογόνου στις μεμβράνες και στο δέρμα και είναι απαραίτητη για καλή όραση.
- Είναι επίσης πολύ καλές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως η θειαμίνη, η πυριδοξίνη και το φυλλικό οξύ. Οι βιταμίνες αυτές είναι απαραίτητες, γιατί ο οργανισμός πρέπει να τις παίρνει από εξωτερικές πηγές (από την διατροφή) για αναπλήρωση των αναγκών του
- Τα πορτοκάλια έχουν επίσης ένα πολύ καλό ποσοστό ανόργανων συστατικών, όπως είναι το κάλιο και το ασβέστιο. Το κάλιο είναι σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών και βοηθάει στον έλεγχο της καρδιακής συχνότητας και στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης αντιμετωπίζοντας τις βλαβερές συνέπειες του υπερβάλλοντος νατρίου.

Τα εσπεριδοειδή, έχουν αποτιμηθεί από παλιά, για τις υγιεινές, θρεπτικές και αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, ότι τα εσπεριδοειδή, λόγω του πλούτου τους σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, έχουν πολλά αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία.

Επιπλέον, τώρα αρχίζουν να εκτιμώνται και τα άλλα βιολογικά ενεργά, μη-θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στα εσπεριδοειδή, όπως τα φυτοχημικά, τα αντιοξειδωτικά, οι διαλυτές και οι αδιάλυτες φυτικές ίνες καθώς έχει βρεθεί ότι είναι χρήσιμα στην μείωση του κινδύνου για καρκίνο, σε πολλές χρόνιες ασθένειες όπως η αρθρίτιδα, και στην πρόληψη της παχυσαρκίας και της στεφανιαίας νόσου.

Πορτοκάλι (Citrus sinensis)					
Πηγή : USDA Nutrient Database					
Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*	Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	47 Kcal	2.5%	Ηλεκτρολύτες		
Υδατάνθρακες	11.75 g	9%	Νάτριο	0 mg	0%
Πρωτεΐνες	0.94 g	1.5%	Κάλιο	169 mg	3.5%
Ολικά Λιπαρά	0.12 g	0.5%	Μέταλλα		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	40 mg	4%
Διαιτητικές ίνες	2.40 g	6%	Χαλκός	39 μg	4%
Βιταμίνες			Σίδηρος	0.10 mg	1%
Φυλλικό οξύ	30 μg	7.5%	Μαγνήσιο	10 mg	2.5%
Νιασίνη	0.282 mg	2%	Μαγγάνιο	0.024 mg	1%
Παντοθενικό οξύ	0.250 mg	5%	Ψευδάργυρος	0.08 mg	1%
Πυριδοξίνη	0.060 mg	4.5%	Phyto-nutrients		
Ριβοφλαβίνη	0.040 mg	3%	β-καροτένιο	71 μg	--
Θειαμίνη	0.100 mg	8%	α-καροτένιο	11 μg	--
Βιταμίνη C	53.2 mg	90%	β-Κρυπτο-ξανθίνη	116 μg	--
Βιταμίνη A	225 IU	7.5%	Λουτεΐνη-ζεαξανθίνη	129 μg	--
Βιταμίνη E	0.18 mg	1%	Λυκοπένιο	0 μg	--
Βιταμίνη K	0 μg	0%			

*ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

Τα πορτοκάλια και ο χυμός τους είναι πολύ δημοφιλή. Προτιμήστε ολόκληρο το πορτοκάλι για να καταναλώσετε και τις χρήσιμες φυτικές ίνες. Αν προτιμάτε χυμό , προτιμείτε να είναι φρεσκοστυμμένος και καταναλώστε τον γρήγορα για να πάρετε όλα τα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά. Τα πορτοκάλια – όπως και άλλα εσπεριδοειδή – χρησιμοποιούνται για την παρασκευή γλυκών κουταλιού, μαρμελάδων, ζελέ και άλλων γλυκισμάτων, καθώς επίσης και στη μαγειρική. Κρατήστε τα πορτοκάλια μία εβδομάδα σε θερμοκρασία δωματίου, ή λίγο περισσότερο στο ειδικό συρτάρι του ψυγείου.

Forrás:

1. Eur J Clin Nutr. 2011 Dec 21. doi: 10.1038/ejcn.2011.208. [Epub ahead of print], Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hyper-cholesterolemic men and women.,Brouns F, Theuvsissen E, Adam A, Bell M, Berger A, Mensink RP.
2. Nat Prod Commun. 2009 May;4(5):677-700., Vitamin C and the role of citrus juices as functional food.,Martí N, Mena P, Cánovas JA, Micol V, Saura D.
3. Nutr Res. 2010 Oct;30(10):689-94., Orange juice decreases low-density lipoprotein cholesterol in hypercholesterolemic subjects and improves lipid transfer to high-density lipoprotein in normal and hypercholesterolemic subjects.,Cesar TB, Aptekmann NP, Araujo MP, Vinagre CC, Maranhão RC.
4. Phytother Res. 2010 Mar;24(3):414-8.,Antiinflammatory effects of a red orange extract in human keratinocytes treated with interferon-gamma and histamine.,Cardile V, Frasca G, Rizza L, Rapisarda P, Bonina F.
5. Am J Clin Nutr. 2011 Jan;93(1):73-80. Epub 2010 Nov 10.,Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers.,Morand C, Dubray C, Milenkovic D, Lioger D, Martin JF, Scalbert A, Mazur A.
6. Am J Clin Nutr. 2010 Apr;91(4):940-9. Epub 2010 Mar 3.,Orange juice neutralizes the, proinflammatory effect of a high-fat, high-carbohydrate meal and prevents endotoxin increase and Toll-like receptor expression.,Ghanim H, Sia CL, Upadhyay M, Korzeniewski K, Viswanathan P, Abuaysheh S, Mohanty P, Dandona P.
7. <http://www.nutrition-and-you.com>
8. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/>)