

Pomeranč



Náměty na soutěžní otázky pro děti:

1. Kolik dílků má pomeranč?
2. Odkud pocházejí pomeranče? (Ukažte na mapě)
3. Který nejdůležitější vitamín obsahují pomeranče?
4. Kolik pomerančů je třeba sníst k tomu, abychom měli dost vitamínu C na celý den?

Charakteristika

Pomeranč má sladkou, šťavnatou a osvěžující dužinu, která se skládá z 8-13 dílků. Její barva se pohybuje od žlutooranžové až po tmavě červenou.

Původ a rozšíření

Pomerančovník pochází z teplých oblastí Asie a jižní Číny. Dnes se pomerančovníky pěstují na všech kontinentech. K nám se dostávají pomeranče především ze středomořských zemí a z Afriky. Pomerančovníků je známo přes 200 odrůd, pro běžnou spotřebu se pěstuje několik desítek.

Účinné látky

Legendární je v pomerančích obsažené bohatství vitamínu C. Vitamín C je motor života buněk, je důležitý pro látkovou přeměnu. Podporuje vitalitu, duševní svěžest a štíhlost.

Pomeranč o váze 180 g obsahuje přibližně 70 mg vitamínu C. To odpovídá jeho celodenní potřebě u člověka, pokud není mimořádně stresován.

Pomeranče proti únavě a pro kondici

- Chronická únava je často způsobena nedostatkem vitamínu C. Geny v buněčném jádru přiškrtí přeměnu látkovou na 70 % nebo ještě méně. Následkem je pokles výkonnosti a nedostatečná soustředěnost. Jediný pomeranč může mít překvapivě vzpružující účinek.
- Vysokým obsahem draslíku působí pomeranče na odvodňování těla a rozkládají i zásobní tuky na jednodušší látky, které pak jsou významným zdrojem energie.
- Žlázy jako hypofýza nebo dřeň nadledvin mají nejvyšší koncentraci vitamínu C v těle. Proto je jejich dobré zásobení tímto vitamínem nezbytností.

Co dokáží pomeranče:

podporují přeměnu látkovou v buňkách a dodávají životní energii

napomáhají soustředění

aktivují všechny tělesné žlázy

posilují imunitní systém a krvetvorbu

zlepšují vzhled vlasů a posilují vazivové tkáně

zastavují krvácení z dásní a působí proti krvácení z nosu

podporují redukční diety