

## Τα διατροφικά οφέλη του πορτοκαλιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Τις γιορτινές μέρες έχει την τιμητική του σε γλυκά και φαγητά

Το πορτοκάλι είναι εσπεριδοειδές που ανήκει στην ίδια οικογένεια με το γκρέιφρουτ και το μανταρίνι. Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, σε θερμές περιοχές και είναι ιδιαίτερα δημοφιλές, λόγω της αρωματικής του γεύσης, αλλά και για τα σημαντικά οφέλη του για την υγεία μας.

Τις γιορτινές μέρες έχει την τιμητική του σε γλυκά και φαγητά, αλλά και στη διακόσμηση του σπιτιού, ενώ όλο το χειμώνα μας γλυκαίνει με τη γεύση του, είτε ως χυμός, είτε ως ζουμερό κομμάτι φρούτου.

Το πορτοκάλι είναι ένα από τα πιο κοινά και δημοφιλή φρούτα στον κόσμο, λόγω της εύκολης διαθεσιμότητάς του όλο το χρόνο και της νόστιμης γεύσης του. Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο, σε θερμές περιοχές και έχει δύο ποικιλίες, τη γλυκιά -που είναι συνήθως πιο αρωματική- και την πιο πικρή.

[\(περισσότερα...\)](#)