

18 Νοεμβρίου 2016

## Η θρεπτική αξία ενός χυμού πορτοκαλιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο φυσικός χυμός πορτοκαλιού είναι για πολλούς μια εύκολη και γρήγορη επιλογή φρούτου. Μάλιστα, κατά τη φθινοπωρινή και χειμερινή περίοδο έχει την ... τιμητική του, αφού η κατανάλωσή του συγκαταλέγεται στα πιο συνηθισμένα «μέτρα» που λαμβάνει κανείς για να προλάβει ή να μετριάσει τα συμπτώματα του

κοινού κρυολογήματος. Ας δούμε όμως ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού πορτοκαλιού.

Αρχικά, είναι γνωστό ότι αποτελεί μια από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης C, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και συμμετέχει σε σημαντικές βιολογικές διεργασίες. Ειδικότερα, ένα μεγάλο ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκαλιού (250 ml), καλύπτει πλήρως τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης C για παιδιά, ενήλικες, καθώς και ομάδες με αυξημένες ανάγκες, όπως οι έγκυοι, οι θηλάζουσες μητέρες και οι καπνιστές.

Από την άλλη, ο φυσικός χυμός πορτοκαλιού προσφέρει υψηλές ποσότητες βιταμίνης B1, φυλλικού οξέος και καλίου αλλά και μικρότερα ποσά άλλων βιταμινών του συμπλέγματος B και μετάλλων, όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο. Τέλος, σε ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού πορτοκαλιού θα βρούμε πλήθος αντιοξειδωτικών συστατικών, όπως καροτενοειδή και φλαβονοειδή, τα οποία προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Σε κάθε περίπτωση, θα ήταν καλό η κατανάλωση φρούτων σε μορφή χυμών να είναι περιστασιακή και αντί αυτών να προτιμώνται φρέσκα ολόκληρα φρούτα, καθώς αποδίδουν αναλογικά λιγότερες θερμίδες και προκαλούν υψηλότερο αίσθημα κορεσμού, γεγονός που μπορεί να διευκολύνει τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)