



Pomeranče jsou oblíbené pro své účinky na naše zdraví. Díky vysokému obsahu vitamínu C mají kladný vliv na imunitní systém, ale prospět nám mohou i mnoha dalšími způsoby.

Výskyt: jak už napovídá druhový název, pomerančovník čínský původně zřejmě pochází z Číny, a to z jihozápadu nejlidnatější země světa. Od počátku se ale asi vyskytoval i na severovýchodě Indie. Na evropský kontinent se dostal teprve v 15. století, a to společně s mořeplavci.

Popis a účinné látky: pomerančovník čínský je zhruba 5 až 10 m vysoký strom z čeledi routovitých, kam patří i další zástupci citrusů. Disponuje přitom kulovitou korunou a listy jsou podlouhle vejčité až eliptické a špičaté v horní části. Květy jsou sytě bílé a pěkně voní. Plodem je hesperidium známé jako pomeranč. Ten obsahuje velké množství vitamínu C, ale vyskytují se v něm také další vitamíny (především A a ze skupiny B-komplex), stejně jako minerály (hořčík, vápník, draslík nebo železo), vláknina, sacharidy, flavonoidy a pektiny.

Užitečné části: využívány jsou především plody, které u i České republice patří již po mnoho desetiletí mezi nejoblíbenější ovoce.

Léčivé účinky pomerančů

Pomeranče jsou oblíbené pro své účinky na naše zdraví. Díky vysokému obsahu vitamínu C mají kladný vliv na **imunitní systém**, takže člověku pomáhají odolat nejrůznějším (i závažným) onemocněním. Pozitivně působí rovněž na **kardiovaskulární systém**. Snižují totiž krevní tlak a hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi. Dále se podílí na krvetvorbě, a díky přítomnosti flavonoidů mají příznivý vliv i na prevenci srdečního infarktu. Zároveň pomáhají předcházet mozkové mrtvici.

Vzhledem k obsahu vlákniny se pomeranče podílejí také na správném fungování **trávicí soustavy**, neboť kupříkladu zabraňují zácpě. Kladný vliv by měly mít rovněž na **mozek**, stejně jako na správný vývoj **zraku**. Využití pomerančů je vhodné i v případě, pokud máte potíže s vypadáváním **vlasů** a podílí se rovněž na zdraví **pokožky**, neboť pomáhají vytvářet kolagen. Někdy bývají plody pomerančovníku dávány do souvislosti i s jistými **protirakovinnými účinky**, které ovšem ještě nebyly potvrzeny.

Využití pomerančů v kuchyni

Nejlepším zdrojem živin jsou čerstvé pomeranče. Můžete si z nich např. vylisovat či rozmixovat osvěžující **šťávu**. Lze je ale také **kompotovat** a připravit si z nich je možné také **marmeládu**, takže vám doma vydrží dlouho. Pomeranče je možné použít také do **sladkých pokrmů** (např. do koláčů), **ovocných salátů**, ale hodí se i jako **přílada k masu**. Z pomerančovníků lze v kuchyni využít i kůru a květy. Tyto části nacházejí uplatnění především při přípravě různých **čajových směsí**, kterým dodávají některé účinné látky, ale také zajímavou chuť.

Chcete-li si připravit zdravý a osvěžující nápoj, vyzkoušejte náš **recept na čerstvou pomerančovou šťávu**. Ze všech surovin nejprve odstraňte pecky. Následně vložte do mixéru 12 pomerančů, 2 mandarinky, půl **citrónu** a rozmixujte. Pokud chcete mít šťávu sladší, můžete přidat i cukr, ale tím snížíte její prospěšnost pro zdraví.