

Die Zitrone: Das gesündeste Obst der Welt überrascht im Ranking!

Entdecken Sie die Ergebnisse einer Studie über das gesündeste Obst der Welt und erfahren Sie, welche Früchte besondere Nährstoffe liefern.

Eine neue Studie hat das Ranking des gesündesten Obstes der Welt aufgestellt und dabei interessante Ergebnisse präsentiert. Forscherin Jennifer Di Noia hat den Nährstoffgehalt von 41 Lebensmitteln untersucht, um herauszufinden, welches Obst unseren Körper mit den meisten wichtigen Nährstoffen versorgt.

In der Analyse wurden 17 entscheidende Nährstoffe, darunter Vitamine wie A und B12 sowie Ballaststoffe, in Relation zur Kalorienzahl gesetzt. Dabei wird deutlich, dass es nicht nur um den Geschmack geht, sondern vor allem um die Gesundheit. Diese Untersuchung zeigt klar, dass die Zitrone als das gesündeste Obst hervorsticht und sogar auf Platz 28 der gesamten Liste landet.

Das Ranking der gesündesten Obstsorten

Die Zitrone erreicht ihre Spitzenplatzierung durch strenge Bewertungskriterien. Obwohl viele Menschen den Apfel oder die Banane als besonders gesund betrachten, wurden diese in dieser spezifischen Untersuchung nicht berücksichtigt, weil sie nicht die strengen Anforderungen erfüllten. Dennoch gilt die Zitrone als ein wahres Nährstoffkraftwerk mit einer hohen Dichte an Vitaminen und Mineralstoffen.

Auf Platz 2 folgt die Erdbeere, die überwiegend aus Wasser

besteht. Sie kann jedoch mit einer kleinen Menge die gesamte Tagesdosis an Vitamin C abdecken. Eine Handvoll dieser Beeren ist ein wahrer Gesundheitskick und unterstützt durch ihre niedrigeren Kalorienwerte die gesunde Ernährung.

Hier die Liste der Top Obstsorten im Überblick:

- Platz 1: Zitrone
- Platz 2: Erdbeere
- Platz 3: Orange
- Platz 4: Limette
- Platz 5: pinke Grapefruit
- Platz 6: Brombeere
- Platz 7: weiße Grapefruit

Neben der Zitrone finden sich auch andere Zitrusfrüchte im Ranking wieder, wie die Orange und die Limette, die beide auf den Rängen 33 und 34 platziert sind. Damit zeigt sich ein klarer Trend, dass Zitrusfrüchte aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin C und anderen Nährstoffen eine wertvolle Ergänzung für jede Ernährung darstellen.

Die Rolle von Gemüse in der Ernährung

Obwohl die Studie zeigt, dass Obst gesundheitliche Vorteile bietet, sind es vor allem die Gemüsearten, die laut dieser Analyse als noch gesünder gelten. An der Spitze steht überraschenderweise die Brunnenkresse, die es schafft, auf 100 Kalorien alle 17 Nährstoffe in der empfohlenen Tagesdosis zu decken. Diese Heilpflanze hat einen würzigen Geschmack und bereichert viele Gerichte.

Der Chinakohl und Mangold belegen die Plätze zwei und drei im Ranking der gesündesten Lebensmittel. Sie sind nicht nur schmackhaft, sondern liefern auch eine bedeutende Menge an Nährstoffen wie Vitamin C und pflanzlichem Eiweiß.

Die Ergebnisse dieser Forschung verdeutlichen die Bedeutung

einer ausgewogenen Ernährung. Experten empfehlen, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, um den Bedarf an wichtigen Nährstoffen zu decken. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die auch gesunde Öle und komplexe Kohlenhydrate umfasst, kann zur Prävention von Krankheiten beitragen und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Weitere Details zu dieser umfassenden Studie sind **hier** nachzulesen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)