

HESPERIDIN: ORANGENSAFT – MEHR ALS NUR VITAMIN C

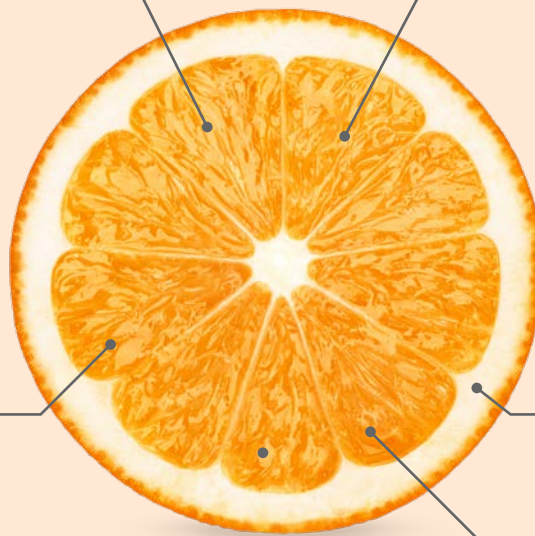
Orangensaft ist für seinen Gehalt an Vitamin C bekannt, derzeit entdeckt ihn die Forschung aber auch als eine natürliche Quelle für Hesperidin, einem Polyphenol aus der Unterklasse der Flavanone.



Orangensaft liefert mehr Hesperidin als Vitamin C laut den Daten von SGF³ – 100 ml liefern durchschnittlich 52 mg an Hesperidin oder 78 mg pro Portion von 150 ml.



60 % der befragten europäischen Ernährungsexperten waren sich nicht bewusst, dass Fruchtsaft Polyphenole enthält.¹



Hesperidin widersteht der Zersetzung durch Sauerstoff oder Temperatur stärker als Vitamin C. Bei 4 °C über 6 Monate belüftet sich der Verlust des Hesperidins auf **2 %**.⁴



Beim Vergleich von handelsüblichem und frisch gepresstem Orangensaft, zeigt sich in Studien, dass nach dem Konsum von handelsüblichem Orangensaft im Plasma **3 Mal mehr Hesperidin** vorhanden ist – dieser ist aufgrund des effizienteren Entsaftungsprozesses reicher an Hesperidin.²



Orangensaft enthält zudem **Folat** (trägt zur normalen psychischen Funktion bei) und **Kalium** (trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei⁵).



FRUIT JUICE MATTERS

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.fruitjuicematters.at über Facebook und LinkedIn

 Fruit Juice Matters – Österreich

 Fruit Juice Matters Österreich

¹ Ruxton C (2018) What do Europe's health professionals think about fruit juice? CN Focus 10: 36-38.

² Silveira JQ et al. (2014) Pharmacokinetics of flavanone glycosides after ingestion of single doses of fresh-squeezed orange juice versus commercially processed orange juice in healthy humans. J Agric Food Chem 62: 12576-84.

³ Data provided by SGF International (2018).

⁴ Agcam E et al. (2014) Comparison of phenolic compounds of orange juice processed by pulsed electric fields (PEF) and conventional thermal pasteurization. Food Chemistry 143: 354-361.

⁵ http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen zuverlässig sind und überprüft wurden. Die Informationen sollen ausschließlich als Grundlage von nicht-kommerziellen Mitteilungen an ein professionelles Publikum aus medizinischen Fachkräften und Medien dienen. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen sollten nicht als ernährungs- oder gesundheitsbezogene Angaben in der Kommunikation, die direkt an die Verbraucher gerichtet ist, verwendet werden. Benutzer dieses Dokuments sollten sich darüber bewusst sein, dass die Verwendung dieser Informationen in einem anderen als dem angegebenen Kontext sowie Veränderungen der Informationen, wie zum Beispiel Änderungen in der Wortwahl, Auslassungen oder Ergänzungen, sowie das Hinzufügen von Illustrationen, juristische Konsequenzen nach sich ziehen können. AJN übernimmt daher keinerlei Haftung für etwaige Verluste oder Schäden, die sich aus der Verwendung dieses Dokuments oder den hierin enthaltenen Informationen ergeben können. AJN garantiert nicht für die Richtigkeit von oder befürwortet die von Dritten geäußerten Ansichten oder Meinungen in diesem Dokument und schließt ausdrücklich jegliche Haftung aus, die aus dem Verlass auf solche Informationen oder Meinungen entsteht.