



Cena: 13,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Hiszpania

Orientacyjna
masa jednej
sztuki ok. 120g

Temperatura
przechowywania: 2°C - 7°C

Opis produktu

Owoce nektarynki mają soczysty i aromatyczny miąższ, który stosunkowo łatwo oddzielić od pestki (w przeciwieństwie do miąższu brzoskwini). Tym samym najczęściej wykorzystywane są jako samodzielne przekąski.

Najwięcej wartości odżywczych posiadają dojrzałe i świeżo zerwane owoce. Nektarynki dostarczają w 100 gramach średnio około 44 kalorii (kcal), a więc są owocami raczej niskokalorycznymi (nektarynki ważną średnio po 120-150 gramów). Większość z nich pochodzi oczywiście z węglowodanów, które to stanowią około 10% masy tych owoców.

Nektarynki są dobrym źródłem witaminy A (beta-karoten), witaminy B3, witaminy B5, witaminy C, witaminy E, fosforu, potasu i miedzi. Dostarczają również pewnych ilości witaminy B1, witaminy B2, witaminy B6, witaminy K1, a także składników mineralnych: cynku, magnezu, manganu i żelaza. W 100 gramach nektarynki znajdziemy również prawie 2 gramy błonnika pokarmowego.

Nektarynki wykazują wiele ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu właściwości. Wspomagają bowiem układ odpornościowy, działają moczopędnie (przez co wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn), walczą ze stresem oraz zmęczeniem, dodają energii, zapobiegają zaparciom, poprawiają stan włosów, skóry i paznokci, wzmacniają serce, wspomagają wzrok. Nektarynki są również źródłem przeciwutleniaczy z grupy karotenoidów (innych niż beta-karoten), takich jak luteina, zeaksantyna i beta-kryptoksantyna. Oprócz kluczowego znaczenia dla zdrowia oczu luteina i zeaksantyna są ważnymi składnikami odżywczymi, które zapobiegają chorobom układu sercowo-naczyniowego, udarom i nowotworom płuc.

Nektarynki to owoce, które najpierw zostawiamy na dzień dwa, żeby dojrzały, a później chowamy do lodówki.