

“An Orange end”

 Είναι περήφανη η Τρίπολη για τους “An Orange End”. Είναι ροκ μπάντα από το 2001, έχουν 2 άλμπουμ (το δεύτερο κυκλοφόρησε Δεκέμβρη 2012).

***Γιατί “An Orange end”;:***

*”..Το πορτοκαλί είναι το χρώμα που παρουσιάζεται στις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής μας. Η αλήθεια στα πλέον σημαντικά και βασανιστικά ερωτήματα που θέταμε ως άνθρωποι, φανερωνόταν πάντα (σαν σύμπτωση), όταν την ίδια στιγμή τύχαινε το μάτι μας να φθάνει μέχρι ένα πορτοκαλί τελείωμα-όριο. Για παράδειγμα τα φώτα της ‘Εθνικής’, ένα μούχρωμα και άλλα.. Η παρατήρηση λοιπόν ότι το τελείωμα των υπαρξιακών μας ερωτημάτων (σε νοερό επίπεδο) συνδέονταν πάντα με ένα πορτοκαλί τελείωμα, μάς δημιουργούσε την αίσθηση ότι η πραγματικότητα για εμάς κρυβόταν πάντα σε «ένα πορτοκαλί τέλος» ..”*

***(An Orange end”)***

Η αλήθεια στα πλέον σημαντικά και βασανιστικά ερωτήματα που θέταμε ως άνθρωποι, φανερωνόταν πάντα (σαν σύμπτωση), όταν την ίδια στιγμή τύχαινε το μάτι μας να φθάνει μέχρι ένα πορτοκαλί τελείωμα-όριο. Για παράδειγμα τα φώτα της εθνικής, ένα μούχρωμα και πολλά πολλά άλλα.. Η παρατήρηση λοιπόν ότι το τελείωμα των υπαρξιακών μας ερωτημάτων (σε νοερό επίπεδο) συνδέονταν πάντα με ένα πορτοκαλί τελείωμα (σε τοπικό επίπεδο), μας δημιουργούσε την αίσθηση ότι η πραγματικότητα για εμάς κρυβόταν πάντα σε "ένα πορτοκαλί τέλος"





Κι αλλού να υπάρχουν πορτοκαλιές

εμείς τρώμε πορτοκάλια.. 

Στην ερώτηση «ποιο φρούτο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C;» θα πάρεις απάντηση ακόμα κι από παιδί νηπιαγωγείου ότι είναι το πορτοκάλι. Πράγματι ένα μέτριο πορτοκάλι προμηθεύει με όση βιταμίνη C χρειαζόμαστε ημερησίως.

Δεν είναι το πλουσιότερο φρούτο σε βιταμίνη C (ακτινίδια, λεμόνια), είναι όμως comfort φρούτο και βρίσκεται στα καλύτερά του στα μισά του χειμώνα, οπότε έρχεται την κατάλληλη στιγμή ως μέσο πρόληψης από το κοινό κρυολόγημα. Πέραν της βιταμίνης C, το πορτοκάλι αριθμεί παραπάνω από 150 φυτοχημικές ουσίες, περιέχει φλαβονοειδή όπως εσπεριτίνη, ναρινγκίνη, ναρινγκενίνη. Η τελευταία έχει βιοενεργό δράση και είναι εξαιρετικό αντιοξειδωτικό(ORAC 1819μmol TE/100γρ). Τα φλαβονοειδή του πορτοκαλιού αναστέλλουν τη δράση ενζύμων που μετατρέπουν συστατικά του καπνού του τσιγάρου σε καρκινογενείς ουσίες.

Ένα μέτριο πορτοκάλι προσφέρει 10% των αναγκών σε φυτικές ίνες. Περιέχει πηκτίνη, ουσία πολύ σημαντική καθώς δρα ως διογκωτικό υπακτικό, έτσι βοηθά στην προστασία της βλεννώδους μεμβράνης του π. εντέρου, μειώνοντας το χρόνο έκθεσης του σε τοξικές ουσίες (αντικαρκινική δράση). Η πηκτίνη έχει δειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μειώνοντας την εκ νέου απορρόφηση της χοληστερόλης στο κόλον.

\*Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε κάλιο, προλαμβάνει την υπέρταση, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με την λανθασμένη αξίωση *«πιες πορτοκαλάδα να ανεβάσεις την πίεσή σου»*. Περιέχει καλή ποσότητα φυλ. οξέως, βιταμίνη σπουδαία για τις υποψήφιες μητέρες, καθώς βοηθά στη σύνθεση και επιδιόρθωση κυττάρων και ερυθρών αιμοσφαιρίων.

 \*Δεν έχει πολύ υψηλό γλυκαιμικό φορτίο. Ομάδα επιστημόνων (‘nutritiondata’) τοποθετούν το πορτοκάλι στα κορυφαία φρούτα, όσον αφορά τον κορεσμό που προκαλεί (fullness factor). Κατ΄ αυτούς τρόφιμα που περιέχουν πολύ νερό, πολλές φυτικές ίνες και πρωτεΐνες έχουν υψηλό ‘δείκτη πληρότητας’. Το πορτοκάλι δεν περιέχει πρωτεΐνη, όμως προκαλεί αξιοπρόσεκτο **αίσθημα πληρότητας ανά προσλαμβανόμενη θερμίδα**, λόγω του μεγάλου ποσοστού του σε νερό και φυτικές ίνες. Κατ’ αυτόν τον τρόπο συστήνεται για ανθρώπους που επιδιώκουν μείωση του βάρους με λιγότερη πείνα..

\***Το πορτοκάλι**είναι από τα πιο σημαντικά φρούτα για την Ελλάδα λόγω της μεγάλης εγχώριας παραγωγής. Παρουσιάζουμε ως χώρα αυτάρκεια σε παραγωγή πορτοκαλιών. Καλλιεργείται σε πολλές περιοχές, με την Πελοπόννησο να παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην παραγωγή. Το **χειμώνα** τρώμε πορτοκάλι, είναι **πιο θρεπτικό** (έχει περισσότερες βιταμίνες όταν καταναλώνεται στην εποχή του), είναι καλό για την **άμυνα** του οργανισμού (υπερκάλυψη βιταμίνης C την κατάλληλη περίοδο), είναι σημαντικό για την **τοπική οικονομία** (στηρίζετε τους τοπικούς παραγωγούς).



***Μπερτζελέτος Π. Δημήτρης***

***Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Διεύθυνση: Γρηγορίου Ε' 29, Τρίπολη
τηλ:******+30 2710232364*** ***e-mail:******bertzeletos@gmail.com***

***e-mail:******info@bertzeletos.gr***

***site:***[***www.bertzeletos.gr***](http://www.bertzeletos.gr/)