

## 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.

In einer aktuellen Studie zur Nährstoffdichte von Lebensmitteln hat die Forscherin Jennifer Di Noia festgestellt, dass die Zitrone als das gesündeste Obst der Welt eingestuft wird. Die Untersuchung bewertete 41 Lebensmittel, wobei die Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Vitalstoffe wie Vitamin A und B12 sowie Ballaststoffen pro 100 Kalorien analysiert wurden. Die Zitrone, die auf Platz 28 der gesamten Liste rangiert, erfüllt die strengen Kriterien und übertrifft somit andere Obstsorten wie Apfel oder Banane, die nicht ins Ranking aufgenommen wurden. Auf den Plätzen zwei und drei folgen die Erdbeere und die Orange, während auch Limette, pinke Grapefruit, Brombeere und weiße Grapefruit zu den gesündesten Obstsorten gehören.

Die Studie hebt hervor, dass nicht nur die Zitrone gesund ist, sondern auch in der Küche vielseitig verwendet werden kann. Zudem zeigt sich, dass Gemüse insgesamt noch gesünder ist, mit der Brunnenkresse als Spitzenreiter im Ranking. Während die Zitrone und andere Zitrusfrüchte Vorteile für die Gesundheit bieten, empfiehlt es sich, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu konsumieren, um eine optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen. Weitere Details zur Studie können auf [www.fuldaerzeitung.de](http://www.fuldaerzeitung.de) nachgelesen werden.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**