

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/mango-id130369.html>

Gesunde Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen

Mango- Gesund für Augen, Bauch und Nerven

In altindischen Schriften wird sie als Frucht der Götter bezeichnet. Kein Wunder: Die Mango punktet nicht nur geschmacklich, sondern auch mit ihren gesunden inneren Werten.



Mangos liefern gesunde Pflanzenstoffe für gesunde Haut, Augen und gute Nerven.
iStock

Zwar ist ihre Zubereitung oft eine glibberige Angelegenheit, doch es lohnt sich: Mango enthält ungeahnt viele wichtige Nährstoffe, von denen verschiedene Körperbereiche profitieren können.

Nerven: In der Mango stecken viele B-Vitamine, die den Nerven gut tun und dem Körper helfen, mit Stress umzugehen. Eine Mango ist daher der perfekte Snack nach einem harten Tag. Übrigens: Schon der Duft der Frucht wirkt beruhigend.

Kreislauf: Mit einem Wasseranteil von etwa 80 Prozent versorgt das Obst den Körper mit viel Flüssigkeit und gibt mit Kalium und verschiedenen Mineralien Kraft bei Kreislaufschwäche. Dabei liefern hundert Gramm des saftigen Fruchtfleischs im Schnitt nur 62 Kilokalorien (kcal).

Abwehr: Die grüne bis rötliche Frucht ist reich an [Vitamin C](#), E, A und Folsäure. Das hilft dem Körper, Krankheitserreger abzuwehren und unterstützt das Immunsystem.

Haut: Mangos liefern Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird – ein wichtiges Vitamin für Augen, Haut und Haare. Außerdem helfen die in der Mango enthaltenen Antioxidantien, die Zellen vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen. Das beugt einer vorzeitigen Hautalterung vor. Zink, das ebenfalls in Mangos steckt, bringt Linderung bei Hautproblemen.

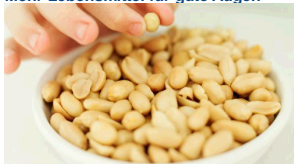
Säurearme Mango tut auch dem Magen gut

Bauch: Da sie nur wenig Säure hat, ist eine Mango die ideale Kost für einen empfindlichen Magen. So beugt sie Verdauungsproblemen wie Völlegefühl und Sodbrennen vor. Die enthaltenen Gerbstoffe beruhigen zusätzlich die Schleimhaut in Magen und Darm.

Hals: Kratzt es im Rachen, hilft warmer Mangosaft: Durch seine cremige Konsistenz beruhigt er die gereizten Schleimhäute. Das enthaltene Vitamin C wirkt gleichzeitig entzündungshemmend und hilft der körpereigenen Abwehr, eine beginnende Erkältung zu stoppen.

Augen: In der exotischen Frucht steckt extra viel [Beta-Carotin](#), das der Körper in Vitamin A umwandelt. Dies wird im Auge für den Sehvorgang benötigt. Mango schützt so vor Augenkrankheiten und Nachtblindheit. Das Beta-Carotin ist außerdem an vielen weiteren Prozessen in Haut, Blut und Gehirn beteiligt.

Mehr Lebensmittel für gute Augen



Rezept für Mango-Orangen-Törtchen

Zutaten für sechs Portionen:

- 300 g Orangen
- 3 EL Zucker
- 75 g Margarine
- 125 g Löffelbiskuits
- 450 g Mango
- 2 EL Orangenlikör
- 1 EL Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml pflanzliche Schlagsahne

- 4 Blatt Gelatine
- 50 g Haselnusskrokant

Zubereitung: Orangen schälen, weiße Haut entfernen. Filetieren und 1 Std. in Likör marinieren. Margarine schmelzen, mit zerbröselten Löffelbiskuits mischen. Keksboden in 6 Gläser drücken. Darauf marinierte Orangen legen. Mango schälen und fein würfeln. Sahne steif schlagen. Mit Zucker und Kokosmilch verrühren. Gelatine nach Packungsanweisung auf lösen und mit der Sahne-Mischung verrühren. Hälfte der Masse auf die Orangen geben. Darauf die Mangostückchen verteilen. Restliche Masse darauf geben. Törtchen mind. 2 Stunden kalt stellen. Mit Haselnusskrokant bestreuen und mit der filetierten Orange garnieren.

Mehr Südfrüchte

- **Essen bei Krankheit**

[Ananas und Papaya: Pflanzliche Enzyme als Heilmittel?](#)

- **Verunreinigtes Obst**

[Melone kann Keimschleuder sein](#)

- **Küchenapotheke aus dem "Echo der Frau"**

[Litschi: Gesunder Exot mit wenig Kalorien](#)

Pro Portion: **433 kcal**

Rezept für Tomaten-Mango-Suppe

Zutaten für zwei Personen:

- 500 g Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Stück frischer [Ingwer](#) (2 cm)
- 1 TL Öl
- 2 TL milder Curry
- 1 Msp. [Kurkuma](#)
- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- 1 reife Mango
- 1 Limette
- Salz
- frisch gemahl. Pfeffer
- 50 g Lachsschinken

Zubereitung: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Schalotte schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Ingwer andünsten. Gewürze untermischen. Tomaten und Brühe zugeben und zehn Minuten zugedeckt kochen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Eine Hälfte klein würfeln und zur Suppe geben. Alles pürieren. Eventuell noch etwas Brühe dazugießen. Die Hälfte der Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Mangospalten mit etwas Limettensaft beträufeln. Limettenschale zur Suppe geben. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsschinken in Streifen schneiden. Die Suppe mit Lachsschinken anrichten.

Pro Portion: **214 kcal**

Autor: Redaktion Echo der Frau
 Letzte Aktualisierung: 11. November 2016
 Durch: sba

Kennen Sie schon diese Artikel?



Saft und Kapseln mit dem Superfood
[Noni: Die gesunde Wirkung der 'Wunderfrucht'](#)

Noni soll wahre Gesundheitswunder vollbringen können. Aber wie wirksam ist die Noni-Frucht tatsächlich? [mehr...](#)



Das gesunde Rezept aus Echo der Frau
[Papaya unterstützt die Wundheilung](#)

Exotische Medizin mit Geschmack: Die Frucht aus den Tropen hält uns rundum gesund [mehr...](#)

Meistgelesen in dieser Rubrik



Ernährung & Fitness
[25 entwässernde Lebensmittel von Ananas bis Wassermelone!](#)

Ananas, Gurke, Spargel: Diese Lebensmittel vertreiben Wasser aus schweren Beinen [mehr...](#)



Ernährung & Fitness
[Die 15 besten Magnesium-Lieferanten](#)

Magnesium hält Muskeln und Nerven fit. Holen Sie sich den Mineralstoff mit diesen Lebensmitteln! [mehr...](#)



Ernährung & Fitness
[Heißhunger: Was der Appetit auf Süßes oder Salziges bedeutet](#)

Heißhunger auf Süßes, fette Pizza oder Steaks – der Körper signalisiert damit unter Umständen bestimmte Mangelzustände [mehr...](#)

Mehr lesen: [Mango - Gesund für Augen, Haut & Nerven!](#) <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/mango-id130369.html#ixzz4Unws34Fs>