

## Superfood Sharonfrucht

Die Sharonfrucht ist eine Zuchtform der Kaki. Die Kaki zählt zur Familie der Edelholzbäume (Diospyros). Im Gegensatz zur Kaki stammt die Sharonfrucht aus Israel. Ihr Name geht auf die Sharonebene zurück, wo sie in großen Mengen angebaut wird.

Die orange Farbe der Sharonfrüchte geht auf den Gehalt an Beta-Carotin zurück. Das ist eine Vorstufe von Vitamin A. Der Körper kann die Vorstufe in das eigentliche Vitamin umwandeln. Dieses ist vor allem für die Sehfunktion von Bedeutung. Sharonfrüchte sind zudem eine gute Vitamin C-Quelle. Vitamin C wirkt als Zellschutz und unterstützt den Aufbau von Bindegewebe und Knochen.

Die enthaltenen Vitamine aus der B-Gruppe haben wichtige Funktionen im Stoffwechsel. Von den Mineralstoffen ist der Gehalt an Phosphor und Kalium erwähnenswert. Phosphor spielt eine Rolle beim Aufbau und Erhalt der Knochenmasse. Kalium ist unter anderem unverzichtbar für die Herzmuskeltätigkeit und für die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen.

