



Gesunde Inhaltsstoffe

Mangos sind trotz ihres hohen Gehalts an Zucker **sehr gesund**. Das verdanken sie den **Vitaminen C, E und B**, darunter das **Vitamin B1**, und der **Folsäure**. Diese **schützen das Immunsystem** und bewahren die Zellen vor den negativen Auswirkungen von Stress. Mangos enthalten außerdem sehr **viel Beta-Carotin**, das nicht nur die Zellerneuerung und die Abwehrkräfte unterstützt, sondern auch die **Sehkraft stärkt**. Zudem stecken in Mangos wichtige Mineralstoffe wie **Kalium, Magnesium** und **Kalzium**.

Kauf von Mangos

Beim Kauf von Mangos sollte man darauf achten, dass die Frucht nicht zu weich oder zu fest ist und einen **angenehmen Geruch** verströmt. Anhand der Schalenfarbe kann man den Reifegrad der Frucht nicht erkennen, d.h. es können auch grüne Mangos saftig frisch sein.

Schöne Haut Dank der Mango

Die Mango zählt zu den **hautfreundlichen Nahrungsmitteln**, die das Hautbild verschönern und für einen tollen Teint sorgen. Wer die Superfrucht täglich in seinen Speiseplan integriert, führt seiner Haut **wertvolle Nährstoffe** zu, die gegen unreine Haut schützen. Sogar gegen Akne soll die Mango helfen, zudem unterstützt sie die Haut bei der Regeneration abgestorbener Hautzellen und **sorgt für einen frischen Teint**.

Mangos sorgen für eine ausgewogene Darmflora

In einer neuen Studie der Oklahoma State University sind Forscher zu dem Ergebnis gekommen, dass der regelmäßige Verzehr von Mangos den Verlust nützlicher Darmbakterien vorbeugen kann. Somit sorgt die exotische Frucht für einen **ausgeglichenen Haushalt guter Bakterien** im Darm.

Lagerung von Mangos

Je nachdem ob eine Mango schon reif ist oder noch nicht, sollte sie unterschiedlich gelagert werden. **Reife Mangos** legen Sie am besten **in den Kühlschrank**, dort können sie bis zu fünf Tage gelagert werden. **Unreife Mangos** sollten Sie **nicht im Kühlschrank** lagern. Am besten bei Zimmertemperatur lagern und innerhalb weniger Tage verzehren.