



پرتقال بخورید، چربی بسوزانید

پرتقال میوه‌ای بسیار مغذی است که باید بخشی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهد. این میوه زمستانی دارای چند ماده مغذی مهم است و به روش‌های گوناگون از بدن شما محافظت می‌کند.

پرتقال میوه‌ای بسیار مغذی است که باید بخشی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهد. این میوه زمستانی دارای چند ماده مغذی مهم است و به روش‌های گوناگون از بدن شما محافظت می‌کند.

به گزارش ایزابین آرتیکلز، 5 فایده خارق‌العاده پرتقال به شرح ذیل است:

التیام بخش آرتريت: پرتقال سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی از قبیل فلاونوئید، فیتونوترینت و ویتامین C است. یکی از فواید اصلی آنتی‌اکسیدان‌ها، کاهش التهاب بدن است. آرتريت یک نوع التهاب مفاصل و مولد درد، تورم، سفتی، سختی و سرخی است. با خوردن پرتقال شما می‌توانید از تمامی علائم دردناک آرتريت دوری کنید.

چربی‌سوز: یکی از فایده‌های اصلی پرتقال برای سلامتی بدن این است که میان وعده‌ای کامل برای از دست دادن چربی‌های اضافه بدن است. یک پرتقال متوسط، حاوی تنها 62 کالری و در عین حال سرشار از چندین مواد مغذی چربی‌سوز است. پتاسیم و ویتامین B1 موجود در این میوه باعث تشدید سوخت‌وساز بدن می‌شود، این در حالی است که دارای مقدار بسیار زیادی فیبر خوراکی است که به کاهش اشتها کمک می‌کند.

روده‌های سالم: یکی دیگر از فایده‌های حیرت‌آور پرتقال این است که حاوی 2 ماده مغذی تقویت‌کننده روده‌هاست. فیبر خوراکی موجود در این میوه باعث افزایش حرکات طبیعی روده‌ها می‌شود و با بیماری‌های روده‌ای مقابله می‌کند. ضمن اینکه ویتامین C پرتقال می‌تواند از سرطان و زخم‌های معده نیز پیشگیری کند.

کاهش‌دهنده سطح کلسترول خون: خون شما محتوی 2 نوع کلسترول است؛ لیپوپروتئین کم‌چگالی یا کلسترول بد (LDL) و لیپوپروتئین پرچگالی یا کلسترول خوب (HDL).

کلسترول بد به دیواره‌های شریانی می‌چسبد و سرانجام میزان خونی را که می‌تواند به قلب و دیگر اندام‌های حیاتی برسد، محدود می‌کند. کلسترول خوب می‌تواند این کلسترول بد مخرب را از دیواره‌های شریانی بزدايد و آن را به خارج از بدن منتقل کند. اکثر مواد مغذی پرتقال، نظیر فیبر خوراکی، فیتونوترینت و ویتامین C، سطح کلسترول بد خون را کاهش می‌دهند. این نه تنها یکی از فواید ممتاز پرتقال برای سلامتی انسان به شمار می‌رود، بلکه خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند.

سیستم ایمنی قوی: این گزارش می‌افزاید، پرتقال بهترین منبع قابل دسترس ویتامین C است و در هر 100 گرم پرتقال 2/53 میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد. یکی از نقش‌های اصلی ویتامین C تقویت تولید سلول‌های سفید خون است (سلول‌هایی که به‌عنوان بخشی از سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با باکتری و بیماری‌ها عمل می‌کنند). بنابراین چنانچه کمی احساس ناخوشی و کسالت دارید، با اشتها پرتقال میل کنید و از فواید شگفت‌انگیز آن برای سلامتی بدن بهره‌مند شوید.

در یک جمع‌بندی باید گفت که پرتقال باید در بخشی از هر نوع رژیم سالمی گنجانده شود. این میوه می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌های گوناگون شود و حتی به شما در کاهش وزن کمک کند.