

پرتقال از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند

ارزش غذایی بالای پرتقال، این میوه را جزو یکی از پرطرفدارترین میوه‌های جهان قرار داده است.



ارزش غذایی بالای پرتقال، این میوه را جزو یکی از پرطرفدارترین میوه‌های جهان قرار داده است. پرتقال سرشار از ویتامین C و دارای بیش از ۱۷۰ نوع فیتونوترینت مختلف و بیش از ۶۰ نوع فلاوانوئیدز است که اغلب آن‌ها خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند.

*به نوشته «ehealth;171» مصرف منظم پرتقال به دلیل دارا بودن ویتامین C از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند.

*لیمینوئید موجود در این میوه، با سرطان دهان، پوست، ریه، سینه، معده و روده بزرگ مقابله می‌کند.

*«#171;کالوئید سیسفرین» موجود در پوست پرتقال تولید کلسترول توسط کبد را کاهش می‌دهد.

*مصرف پرتقال، بیوست را درمان می‌کند.

*فلاوانوئیدز و ویتامین C آن خطر بروز بیماری قلبی را به نصف کاهش می‌دهد.

*فشار خون بالا را پایین می‌آورد.

*مصرف منظم آب پرتقال، به طور چشم‌گیری خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.

*آنتی‌اکسیدان موجود در آن پوست را در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال آزاد که علائم پیری را به وجود می‌آورد، محافظت می‌کند.

*با کاهش دادن زخم‌های گوارشی، خطر بروز سرطان معده را پایین می‌آورد.

*مصرف روزی یک لیوان آب تازه پرتقال، خطر بروز آرتریت روماتوئید را پایین می‌آورد.

*کلسیم موجود در آن، از استخوان‌ها محافظت می‌کند.

*ویتامین موجود در آن به بدن کمک می‌کند تا ماده غذایی را به انرژی تبدیل کند.

*ویتامین B6 موجود در آن به تولید هموگلوبین (که اکسیژن را به تمامی قسمت‌های بدن حمل می‌کند) کمک می‌کند.

*پوست خشک شده پرتقال تا سال‌های سال خاصیت خود را حفظ می‌کند.