

## نارنگی و خواص مفید آن

نارنگی به خاطر داشتن فسفر زیاد و ویتامین‌های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی‌اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است.



نارنگی به خاطر داشتن فسفر زیاد و ویتامین‌های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی‌اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است.

اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید و شب‌ها نمی‌توانید خواب آرام و راحتی داشته باشید، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند یکی دو ساعت قبل از خواب چند دانه نارنگی میل کنید.

کارشناسان تغذیه می‌گویند نارنگی به دلیل داشتن ویتامین‌های ث، آ و ب مفرح قلب است و می‌تواند اعمال قلب را تنظیم کند.

به گفته آنان، طبیعت نارنگی سرد است و مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است. این میوه ادرار آور خوبی است و از این رو می‌تواند سموم بدن را دفع کند.

پزشکان خوردن نارنگی را به بیمارانی که از سرگیجه رنج می‌برند نیز توصیه می‌کنند. این میوه پاییزی چسبندگی خون را معالجه می‌کند، در نتیجه تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آنژین را بهبود می‌بخشد.

نارنگی حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی موثر است و به خاطر داشتن میزان فسفر و کلسیم بالا، یکی از میوه‌هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است.

نارنگی به خاطر داشتن فسفر زیاد و ویتامین‌های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی‌اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است.

نارنگی، این میوه پرخاصیت، برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، از جمله فشارخون بالا بسیار مفید است.

برخی از خواص نارنگی عبارتند از:

- 1- منبع غنی ویتامین C است.
- 2- منبع غنی بتاکاروتن است.
- 3- برای کاهش تب و رفع تراکم خون در کبد مفید است.
- 4- به اعتقاد برخی، به خاطر خاصیت ضد عفونی کننده‌اش، می‌تواند در درمان سفلیس موثر باشد.
- 5- دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است.

این میوه پرخاصیت، برای درمان بیماری‌های زیر مفید است:

\* چاقی

\* برونشیت

\* التهاب ریه

\* آسم

\* زکام

\* فشارخون بالا

\* بیماری‌های مختلف پوستی

ارزش غذایی در هر 100 گرم نارنگی

ویتامین آ 420 آی. یو

کربوهیدرات 13/34 گرم

فیبر رژیمی 1/8 گرم

پروتئین 0/81 گرم

تیامین (ویتامین B1) شش صدم میلی‌گرم

نیاسین (ویتامین B3) سی و هفت صدم میلی‌گرم

ویتامین B6 هشت صدم میلی‌گرم

ویتامین C بیست و هفت میلی‌گرم

کلسیم 37 میلی‌گرم

آهن 0/15 میلی‌گرم

منیزیم 12 میلی‌گرم

فسفر 20 میلی‌گرم

پتاسیم 166 میلی‌گرم

سدیم 2 میلی‌گرم

روی 0/07 میلی‌گرم

چربی 0/3 گرم

## نارنگی؛ میوه‌ای مفید برای درمان چاقی

طبق تحقیقات جدیدی که دانشمندان دانشگاه انتاریوی غربی کانادا درباره نارنگی انجام داده‌اند، به وجود ماده‌ای در این میوه پی برده‌اند که نه تنها موجب جلوگیری از چاقی می‌شود، بلکه ضد دیابت نوع دو و حتی تصلب شرایین است، (بیماری که علت اصلی بیشتر حملات قلبی و سکته‌های مغزی است).

مورای هوف، دانشمند زیست‌شناس عروق دانشکده پزشکی و دندان‌پزشکی شولیج به همراه ارین مولویل دانشجوی دوره دکتری در این تحقیق به بررسی تأثیر نوعی فلاوونوئید در نارنگی به نام نوبلتین پرداختند. آن‌ها در ابتدا به موش‌های آزمایشگاهی رژیم غذایی سرشار از چربی و قندهای ساده دادند. یک گروه از موش‌ها چاق شدند و تمام علائم بیماری مرتبط با سندرم متابولیک مانند افزایش کلسترول و تری‌گلیسیرید، انسولین و قند خون بالا و همچنین کبد چرب در آن‌ها مشاهده شد. چنین اختلالات متابولیکی تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع دو را به شدت افزایش می‌دهد. به رژیم غذایی گروه دوم موش‌ها علاوه بر همان روش مشابه، نوبلتین نیز اضافه شد که بر اثر اضافه شدن این ماده، میزان کلسترول، تری‌گلیسیرید، انسولین و قند آن‌ها افزایشی پیدا نکرد و افزایش وزن طبیعی هم داشتند. در حالی که موش‌ها به تأثیر انسولین بسیار حساس هستند، ثابت شده است نوبلتین از رسوب چربی در کبد با تحریک ژن‌هایی که درگیر سوزاندن چربی اضافی هستند، جلوگیری می‌کند و مانع فعالیت ژن‌های مسوول تولید چربی است.

طبیعت نارنگی سرد است و مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است

هوف، مدیر گروه پژوهشی زیست‌شناسی عروق در دانشگاه Robarts می‌گوید: موش‌هایی که تحت درمان با نوبلتین قرار گرفتند، اصولاً از چاقی در امان ماندند، به خصوص این که مطالعات بیشتر نشان داد نوبلتین همچنین ضد تصلب شرایین و تجمع پلاک در شریان‌هاست که منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. به نظر می‌رسد این تحقیق زمینه را برای مطالعات آینده فراهم می‌کند که آیا این روش، درمان مناسبی برای سندرم متابولیک و شرایط مشابه در انسان‌ها به شمار می‌رود یا خیر؟

هوف بر خواص دارویی مولکول‌های زیستی فعال نیز تحقیق می‌کند. 2 سال پیش، هنگامی که فلاوونوئید را کشف کرد و متوجه ماده‌ای به نام نارنجین در گریپ‌فروت شد که ضد چاقی است و دارای دیگر علائم سندرم متابولیک است، توجه جهانیان را به کار خود جلب کرد.

هوف می‌گوید: مطلب جالب توجه این است که نوبلتین در زمینه محافظتی در مقایسه با نارنجین، خاصیتی به مراتب قوی‌تر و در حدود 10 برابر دارد. این بار نیز به خاصیت ضد تصلب شرایین نوبلتین هم پی بردیم.