

## پرتقال مانع تصلب شرایین می شود

پرتقال میوه ای سرشار از ویتامین C، دارای بیش از ۱۷۰ نوع فیتونیوترینت و ۶۰ نوع فلاوانوئیدز متفاوت است که تأثیر آنتی اکسیدان قوی دارد.



سلامت نیوز: پرتقال میوه ای سرشار از ویتامین C، دارای بیش از ۱۷۰ نوع فیتونیوترینت و ۶۰ نوع فلاوانوئیدز متفاوت است که تأثیر آنتی اکسیدان قوی دارد. این میوه دارای خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی است و مانع از لخته شدن خون نیز می شود. پرتقال به دلیل دارا بودن ترکیبی از میزان بالای آنتی اکسیدان به خصوص ویتامین C و فلاوانوئیدز یکی از مفیدترین میوه هاست.

\* به نوشته سایت &#171;171;هلث مد»، فیبر موجود در پرتقال، برای سیستم گوارشی و رفع یبوست مفید است.

\* فیبر با کاهش دادن کلسترول مانع از بروز تصلب شرایین می شود.

\* فیبر موجود در این میوه، میزان قند خون را نیز تحت کنترل قرار می دهد.

\* میزان بالای ویتامین C، فلاوانوئیدز و فیتونیوترینت در میوه های مرکباتی خطر بروز بیماری قلبی را کاهش می دهد.

\* منیزیم و فلاوانوئیدز به نام هسپریدین موجود در پرتقال در تنظیم فشار خون بالا موثر است.

\* پرتقال سرشار از آهن و ویتامین B6 است که در تولید گلبول های قرمز نقش مهمی دارد. گلبول های قرمز، اکسیژن را از ریه به سلول ها حمل می کند.

\* مصرف این میوه مانع از بروز سرطان ریه می شود.

\* کلسیم موجود در آن برای تقویت استخوان و دندان مفید است.

\* آنتی اکسیدان های موجود در پرتقال، از پوست در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

\* هر پرتقالی، ۱۰ درصد از فولات مورد نیاز روزانه فرد را تأمین می کند. اسید فولیت (فولات) برای پوست و رشد مغز بسیار مفید است.

\* با تحریک تولید گلبول های سفید، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

\* ویتامین C مانع از بروز زخم معده می شود

\* با عفونت های ویروسی مقابله می کند

\* مانع از بروز بیماری هایی مانند آرتریت، آسم، برونشیت، ذات الریه، روماتیسم و دیابت می شود.

منبع: روزنامه خراسان

بیشتر: سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: پرتقال مانع تصلب شرایین می شود:::