

## یک لیوان آب پرتقال ضامن سلامت قلب شماست

آنتی اکسیدان های موجود در آب پرتقال ، سلامت رگ های خونی را تضمین خواهد کرد و بعلاوه فشا رخون را نیز کاهش می دهد...



آنتی اکسیدان های موجود در آب پرتقال ، سلامت رگ های خونی را تضمین خواهد کرد و بعلاوه فشا رخون را نیز کاهش می دهد.

ضرب المثلی قدیمی می گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن به دکتر بی نیاز می کند. امروز می خواهیم بگوییم که آب پرتقال نیز خاصیتی مشابه سیب دارد.

آنتی اکسیدان موجود در آب پرتقال که هسپردین نام دارد باعث بهبود عملکرد رگ های خونی و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

هسپردین یک ترکیب گیاهی است که فلاونوئید نامیده می شود. انگور، چای سبز و سیاه و شکلات نیز حاوی فلاونوئید است. این مواد باعث ارتقای سلامت سلولهای می شود که در دیواره رگ های خونی هستند. کار این سلولها در ارتباط با عملکرد اندوتلیال قابل تشریح است. مشکلاتی که در زمینه سلامت این سلولها بروز می کند می تواند منجر به انسداد شریانها و احتمال حملات قلبی شود. مصرف روزانه یک لیوان آب پرتقال یا هر نوشیدنی غنی شده که حاوی هسپردین است می تواند عملکرد آندوتلیال را ارتقا بخشد و فشار خون دیاستولیک را کاهش دهد.

گروه ترجمه سلامت نیوز