



## پرتقال ابتلا به کم خونی را کاهش می دهد

کارشناس مسوول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه پرتقال به علت داشتن ویتامین C به افزایش جذب آهن در رژیم غذایی کمک می کند، گفت: مصرف مرکبات دارای ویتامین C برای کاهش خطر ابتلا به کمبود آهن و کم خونی، ضروری است.

کارشناس مسوول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه پرتقال به علت داشتن ویتامین C به افزایش جذب آهن در رژیم غذایی کمک می کند، گفت: مصرف مرکبات دارای ویتامین C برای کاهش خطر ابتلا به کمبود آهن و کم خونی، ضروری است.

&#171;شکوفای باقری نیا؛ با بیان مطلب فوق، افزود: مقدار توصیه شده دریافت روزانه ویتامین C برای زنان، 75 میلیگرم و برای مردان 90 میلیگرم است و پرتقال و آب آن نقش مفیدی در تامین نیاز روزانه بدن به ویتامین C ایفا می کند.

وی با اشاره به تاثیر مصرف پرتقال در سلامت چشم ها، اظهارداشت: عدسی های چشم انسان بطور طبیعی حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C است. افرادی که کمتر از 125 میلیگرم ویتامین C در روز مصرف می کنند، چهار برابر بیشتر با خطر ابتلا به آب مروارید، در مقایسه با افرادی که بیش از 500 میلیگرم در روز مصرف دارند، مواجه هستند بنابراین مصرف مرکبات به حفاظت از عدسی ها در برابر آب مروارید کمک می کند.

کارشناس مسوول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: پرتقال و آب آن سرشار از ماده مغذی گیاهی &#171;هسپریتین؛ بوده که این عصاره سبب مهار رشد سلول های سرطانی سینه و تشکیل تومور می شود.

باقری نیا افزود: مصرف رژیم های غذایی سرشار از ویتامین C از جمله مصرف پرتقال، همچنین به حفاظت در برابر بیماری های قلبی کمک می کند. (ایرنا)