

## آب پرتقال بخورید!

دانشمندان با بررسی تحقیقات انجام شده درباره راه های پیشگیری از سرطان و مزایای پرتقال اعلام کردند که پرتقال می تواند در پیشگیری از سرطان یک عامل تعیین کننده و مهم باشد.



سلامت نیوز : دانشمندان با بررسی تحقیقات انجام شده درباره راه های پیشگیری از سرطان و مزایای پرتقال اعلام کردند که پرتقال می تواند در پیشگیری از سرطان یک عامل تعیین کننده و مهم باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر ؛ آب پرتقال حاوی ویتامین C؛ و سایر مواد مغذی مهم است که آن را به کاهش خطر چاقی در بزرگسالان هم نسبت داده اند. اما یک تیم تحقیقاتی متشکل از کارشناسان برزیلی این نوشیدنی محبوب را به پیشگیری از سرطان نسبت داده اند.

محققان در مقاله ای که قرار است آن را در مجله تغذیه و سرطان دانشگاه #171؛ راتلج؛ منتشر کنند، شواهد موجود را که آب پرتقال را به پیشگیری از سرطان مرتبط می کند بررسی کرده اند.

این مقاله با عنوان #171؛ آب پرتقال کموپروپیلاکسی سرطان؛ منتشر می شود به بررسی روش های مشهور در مقابله با سرطان پرداخته و برای شواهد خود از اطلاعات موجود در علم پزشکی استفاده کرده است.

آب پرتقال به رغم این که اگر در مقادیر زیاد مصرف شود می تواند مسمومیت زا باشد، به صورت بالقوه دارای تأثیرات مثبتی در مقابله با سرطان است و یکی از علل آن غنی بودن این میوه در آنتی اکسیدان ها محسوب می شود.

شواهد به دست آمده از تحقیقات پیشین نشان می دهد که آب پرتقال خطر ابتلا به سرطان خون در کودکان را کاهش می دهد و پیشگیری خوبی در سرطان های سینه، کولون و کبد است.

محققان توضیح داده اند که آب پرتقال می تواند نقش مهمی در پیشگیری از سرطان در هر مرحله از سرطان باشد. تأثیرات بیولوژیکی آب پرتقال در آزمایشگاه به طور موثری تحت تأثیر ترکیبات این نوشیدنی است. ترکیبات آب پرتقال به شرایط فیزیولوژی پرتقال ها، گونه ها، زمان و شیوه ذخیره سازی مرتبط است.

افزودن شکر به طور قابل توجهی تأثیر آنتی اکسیدان های آب پرتقال را کاهش می دهد. گرما و نگهداری در دمای بالای 20 درجه و یا هر دو نیز می تواند میزان فعالیت آنتی اکسیدانی آن را کاهش دهد.