

۱۳ فایده پرتقال برای سلامتی

«پرتقال جسم احساسی شما را تقویت کرده و به شما احساس لذت، سلامت و شادی می‌بخشد.»



«پرتقال جسم احساسی شما را تقویت کرده و به شما احساس لذت، سلامت و شادی می‌بخشد.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان ؛ کیست که از خوردن یک پرتقال خوشمزه و آبدار لذت نمی‌برد؟ این میوه در میان ورزشکاران بسیار محبوب است زیرا به سرعت سطح انرژی را بالا می‌برد.

۱۳ فایده پرتقال

۱. به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. پرتقال سرشار از لیموناد مرکبات است که نشان داده است با انواع مختلفی از سرطان از جمله سرطان پوست، ریه، سینه، معده و روده مقابله می‌کند.

۲. از بیماری‌های کلیوی جلوگیری می‌کند. نوشیدن منظم آب پرتقال از بیماری‌های کلیوی پیشگیری کرده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.

نکته: آب میوه را به تعادل مصرف کنید. محتوای بالای قند موجود در آبمیوه می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شده و محتوای بالای اسیدی آن مینای دندان را از بین می‌برد.

۳. خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد. براساس دو تحقیقی که در ژاپن انجام گرفته است، خوردن پرتقال سرطان کبد را کاهش می‌دهد. این می‌تواند به علت ویتامین A بالای آن باشد که به کاروتینوئید معروف است.

۴. کلسترول را پایین می‌آورد. از آنجاکه پرتقال سرشار از فیبر محلول است، به پایین آوردن کلسترول کمک می‌کند.

۵. سلامت قلب را تقویت می‌کند. پرتقال سرشار از پتاسیم است، یک ماده معدنی الکترولیتی که مسئول کمک به عملکرد بهتر قلب است. وقتی سطح پتاسیم در بدن پایین بیاید، ضربان قلبتان دچار مشکل خواهد شد.

۶. خطر بیماری را کاهش می‌دهد. پرتقال سرشار از ویتامین C است که با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد از سلول‌ها مراقبت می‌کند. رادیکال‌های آزاد موجب بیماری‌های مزمنی مثل سرطان و بیماری قلبی می‌شود.

۷. با عفونت‌های ویروسی مقابله می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالای پلی‌فنول‌ها در پرتقال در برابر بیماری‌های ویروسی محافظت می‌کنند.

۸. یبوست را برطرف می‌کند. پرتقال سرشار از فیبر است که مایعات گوارشی را تحریک کرده و یبوست را از بین می‌برد.

۹. به تقویت بینایی کمک می‌کند. پرتقال سرشار از ترکیبات کاروتینوئید است که به ویتامین A تبدیل می‌شوند و به بینایی کمک می‌کند.

۱۰. فشارخون بالا را تنظیم می‌کند. فلاوونوئید هسپریدین موجود در پرتقال به تنظیم فشارخون بالا کمک کرده و منیزیم موجود در آن به حفظ فشارخون کمک می‌کند.

۱۱. از پوست محافظت می‌کند. پرتقال سرشار از بتا-کاروتن است که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی بوده و از سلول‌ها در برابر تحریب محافظت می‌کند که این هم از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و آثار پیری را از بین می‌برد.

۱۲. پرتقال بدن را قلیایی می‌کند. با اینکه پرتقال قبل از هضم اسیدی است، حاوی بسیاری موادمعدنی قلیایی است که متوازن کردن بدن بعد از هضم آن کمک می‌کند. در این مورد شبیه به لیمو است که یکی از قلیایی‌ترین میوه‌های موجود است.

۱۳. حاوی کربوهیدرات هوشمند است. پرتقال مثل سایر میوه‌ها حاوی قندهای ساده است اما پرتقال شاخص گلیسمی ۴۰ دارد. هرچه کمتر از ۵۵ پایین خوانده می‌شود. این یعنی اگر مقدار خیلی زیادی در یک زمان مصرف نکنید، قند خونتان را بی اندازه بالا نمی‌برد و مشکلی برای انسولین یا اضافه‌وزن برایتان ایجاد نمی‌کند.

پرتقال فواید بسیار زیادی دارد که آن را به یک ماده مقوی تبدیل می‌کند. سرشار از موادمغذی مثل ویتامین C، ویتامین A، کلسیم، پتاسیم و پکتین می‌باشد.

واقعیت‌های جالب درمورد پرتقال:

- پرتقال محبوب‌ترین مرکبات در سراسر جهان است.
- بیشترین پرتقال جهان در برزیل تولید می‌شود.
- هر ساله حدود ۲۵ میلیارد پرتقال در آمریکا تولید می‌شود.
- در قرن هجدهم، دریانوردان بریتانیایی، برای پیشگیری از کمبود ویتامین C در کشتی پرتقال حمل می‌کردند.
- در زمان ملکه ویکتوریا، در انگلستان پرتقال به عنوان هدیه کریسمس هدیه داده می‌شد.
- دو مارک معروف پرتقال، پرتقال والنسیا و پرتقال ناول است.
- پرتقال سومین طعم‌دهنده میوه‌ای محبوب بعد از شکلات و وانیل در جهان است.

تاریخچه پرتقال

- پرتقال در ابتدا در آسیای جنوب شرقی، هند شمالی و جنوب چین کاشته شده و حدود ۲۵۰۰ قبل از میلاد مسیح برای اولین بار برداشت شده است.
- در قرن یکم بعد از میلاد، رومی‌ها درختان جوان پرتقال را از هند به روم آوردند. در قرن یکم بعد از میلاد بود که پرتقال در آفریقا شروع به رشد نمود.
- کریستف کلمب بذر پرتقال را در ۱۴۹۳ به جزایر قناری اسپانیا برده و در آنجا کاشت. تا ۱۵۱۸، پاناما و مکزیک هم با پرتقال آشنا شده بودند و کمی بعد برزیل شروع به کاشت پرتقال نمود.
- اولین درختان پرتقال آمریکا در ۱۵۱۳ در فلوریدا کاشته شد.

رشد پرتقال

پرتقال درختی گرمسیری و نیمه-گرمسیری، همیشه سبز، میتواند تا ارتفاع ۵ تا ۸ متر رشد کند. همیشه سبز به این معنا است که در یک زمان گل و میوه می‌دهد.

پرتقال یا شیرین است و یا تلخ اما اکثراً پرتقال‌های شیرین خورده می‌شوند. معروف‌ترین انواع پرتقال‌های شیرین، والنسیا، ناول، پرتقال ایرانی و پرتقال خونی است.

هوای گرم ممکن است باعث دوباره سبز رنگ شدن پوست پرتقال شود اما با اینحال مزه آن تغییری نمی‌کند.

پوست پرتقال غدد چربی متفاوتی دارد. گوشت داخلی آن از بخش‌هایی تشکیل شده است که برچه نامیده می‌شوند و از ابدانک‌های متعددی تشکیل شده است.

انتخاب و نگهداری

- در نیمکره شمالی فصل پرتقال از اکتبر شروع شده و تا آخر فوریه ادامه می‌یابد.
- میوه‌هایی را خریداری کنید که سفت باشند ولی با اینحال بتوان با انگشت فشار کوچکی روی آن وارد کرد.
- پرتقال تازه رنگ روشنی داشته، چین و چروک ندارد و به نسبت سایز آن سنگین است.
- از خریدن پرتقال‌هایی که پوست آن بی‌اندازه صاف است و روی آن لک دارد خودداری کنید.

- پرتقال را می‌توانید برای یک هفته در دمای اتاق نگهداری کنید اما در یخچال تا دو هفته قابل نگهداری است.
- آب پرتقال تازه را بهتر است در قسمت فریزر نگهداری کنید.

احتیاطات لازم درمورد پرتقال

روی درختان پرتقال آفت‌کش زده می‌شود. خیلی مهم است که قبل از استفاده، ابتدا پرتقال را زیر آب سرد بشویید. بهتر است که آنها را برای مدتی در آب سرد بخیسانید. پرتقال‌های ارگانیک این موادشیمیایی را ندارند.

برای آنها که دچار بیماری‌های گوارشی مربوط به برخی مواد غذایی هستند، بهتر است از نوشیدن آبمیوه‌های غیرپاستوریزه و تازه که ممکن است حاوی باکتری باشد خودداری کنند.

آماده‌سازی و سرو

خوردن یک پرتقال تازه در هر زمان و مکان میسر است. اما دقت کنید که حتماً قبل از مصرف آن را با آب سرد بشویید تا آلودگی‌ها و بقایای آفت‌کش‌ها از روی پوست آن پاک شود. سپس آن را پوست گرفته و نوش جان کنید!

درست کردن آب پرتقال تازه در خانه بسیار راحت است و خیلی بهتر از آب پرتقال‌های مصنوعی پر از نگهدارنده و رنگ صاست که از بیرون خریداری می‌کنید. پرتقال وقتی گرم‌تر شود آب بیشتری تولید می‌کند، ازاینرو بهتر است زمانی آب آنها را بگیرید که در دمای اتاق بوده‌اند. همچنین بهتر است آب پرتقالتان را در دمای اتاق میل کنید.

پرتقال هیچ پس‌مانده‌ای ندارد زیرا تمام قسمت‌های آن قابل بازیافت می‌باشد.
سلامت نیوز: ۱۳ فایده پرتقال برای سلامتی