

برای شادابی پوست از پرتقال کمک بگیرید

پوست میوه ها، حاوی بیشترین مواد مغذی است. پوست پرتقال نیز خواص خود را دارد که در این مطلب از «MSN» به آن پرداخته شده است.



پوست میوه ها، حاوی بیشترین مواد مغذی است. پوست پرتقال نیز خواص خود را دارد که در این مطلب از «MSN» به آن پرداخته شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در صورت مطمئن نبودن از ارگانیک بودن پرتقال، آن را با مخلوطی از یک قاشق غذاخوری آب لیمو، یک قاشق غذاخوری سرکه سفید در یک پیمانه آب مخلوط و پوست پرتقال را تمیز کنید. پوست پرتقال و پوست سیب به هم شبیه است زیرا که اغلب دارای ماده مغذی شبیه هم است. پوست یک عدد پرتقال متوسط حاوی بیش از ۶۰ نوع فلاوانوئید و ۱۷۰ نوع فیتونیوتریت است.

* پوست پرتقال، که طعم تلخی دارد عملکرد سیستم گوارشی را بهبود می بخشد و نفخ را از بین می برد از سوزش سردل و حالت اسیدیته پیش گیری می کند و اشتها را افزایش و حالت تهوع را تسکین می دهد.

* پوست پرتقال کلسترول و تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. بنابراین مصرف پوست این میوه برای افراد چاق مفید است.

* روغن طبیعی آن خاصیت مسکن دارد.

* روغن پوست آن، خاصیت ضد میکروبی و ضد التهابی دارد. روغن طبیعی به نام دی- لیمونن توانایی خنثی کردن اسید معده را دارد و حرکت طبیعی روده ای را حفظ می کند.