



میوه ای برای تقویت اعصاب / ترنج مرکباتی آرامش بخش

ترنج، یکی از میوه‌های خانواده مرکبات است که دارای فواید بسیاری بوده و با مصرف این میوه می‌توان به تقویت اعصاب، مبارزه با استرس و تشویش روزانه پرداخت.

ترنج، یکی از میوه‌های خانواده مرکبات است که دارای فواید بسیاری بوده و با مصرف این میوه می‌توان به تقویت اعصاب، مبارزه با استرس و تشویش روزانه پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، ترنج، گیاهی از خانواده مرکبات است که میوه آن به اندازه پرتقال و به رنگ زرد لیمویی و خوش و عطر و بو است. مزه میوه ترنج اندکی تلخ تر از گریپ فروت ولی ترشی آن از لیمو کمتر است. از ترنج به عنوان میوه ای آرامش بخش و کاهنده استرس یاد می‌شود. علاوه بر اینکه می‌توان ترنج را همانند مرکبات مصرف کرد، در برخی از کشورها ترنج را به دلیل عطر میوه و همینطور خواصی که دارد به عنوان طعم دهنده به چای اضافه می‌کنند.

این میوه حاوی ماده ای با نام "لینالول" است که می‌تواند علیه استرس و تنش پرداخته و در تقویت اعصاب نیز سودمند باشد. "لینالول"، ترکیب معطری در گیاهان بوده و در بسیاری از میوه‌ها مانند مرکبات، (پرتقال)، انگور، لیمو، سبزی‌هایی نظیر ریحان و گیاهانی مانند استوخدوس نیز یافت می‌شود که تغییرات ژنی مرتبط با کاهش استرس را به دنبال دارد.

در زمان بروز استرس، هورمونی از هیپوتالاموس ترشح می‌شود که با فعال شدن سیستم "هیپوتالاموس، هیپوفیزی آدرنال" همراه بوده و فعالیت ژن‌ها و مواد شیمیایی خون را تغییر می‌دهد. در صورتی که با مصرف خوراکی‌ها یا گیاهان حاوی لینالول می‌توان به کاهش استرس و تقویت اعصاب پرداخت.