

میوه‌ای برای تقویت اعصاب

ترنج، گیاهی از خانواده مرکبات است که میوه آن به اندازه پرتقال و به رنگ زرد لیمویی و خوش و عطر و بو است.



ترنج، گیاهی از خانواده مرکبات است که میوه آن به اندازه پرتقال و به رنگ زرد لیمویی و خوش و عطر و بو است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفاآنلاین نوشت: 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 تشویب روزانه پرداخت.

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 تلخ‌تر 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 ماده‌ای 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.