

## فواید پرتقال برای سلامتی

پرتقال یکی از میوه های قوی است و گذشته از اینکه منبع غنی از ویتامین خصوصا " ویتامین C است، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که شاید از خواندن آن تعجب کنید.



پرتقال یکی از میوه های قوی است و گذشته از اینکه منبع غنی از ویتامین خصوصا " ویتامین C است، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که شاید از خواندن آن تعجب کنید.

پرتقال یکی از قدیمی ترین میوه‌هایی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است و در حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، کنفوسیوس از آن نام برده است. در حال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می‌شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می‌کند.

### مبارزه با بیماری‌ها برای کاهش درد مفاصل

آب پرتقال سرشار از فلاونویدهایی مانند هیس پریدین و نارینگ سنین است که دارای خواص ضد التهابی می‌باشند. فلاونویدها به کاهش درد بدن کمک می‌کنند. یک لیوان آب پرتقال به خانم‌های که از وضعیت ورم مفاصل رنج می‌برند کمک می‌کند. همچنین به راحتی به کاهش درد مفاصل بدن نیز کمک می‌کند.

### پیشگیری از سرطان

آب پرتقال طبیعی دارای یک ترکیب شناخته شده به عنوان لیمونن است که می‌تواند به جلوگیری از انواع سرطان در بدن کمک کند. تحقیقات اخیر ثابت کرده است که آب پرتقال در جلوگیری از سرطان ریه، لوزالمعده، سینه و پوست مؤثر است. به همین خاطر لازم است در رژیم غذایی گنجانده شود.

### به کاهش وزن کمک می‌کند

پرتقال گذشته از اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان است، حتی در کاهش وزن نیز مؤثر است، با مصرف روزانه آن می‌توانید به روند کاهش وزن کمک کنید یا از توصیه مورد استفاده برای کاهش وزن استفاده کنید: طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آن را داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجدداً به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و آن را صاف کنید. از این شربت ۳ فنجان در روز بنوشید.

### درمان کم خونی

یک لیوان آب پرتقال می‌تواند به آن‌هایی که کم خون هستند، کمک کند. پرتقال به دلیل اینکه سرشار از ویتامین C است باعث می‌شود جذب آهن به خوبی انجام شود، که به نوبه‌ی خود برای افزایش سطح هموگلوبین بدن مؤثر است.

### به هضم غذا کمک می‌کند

پرتقال می‌تواند از یبوست جلوگیری کند و به همین دلیل برای هضم مؤثر است. همچنین به جلوگیری از زخم معده در بدن نیز کمک می‌کند، این مورد باعث تحریک فرایند طبیعی هضم می‌شود.

### جلوگیری از سنگ کلیه

پرتقال دارای سیترات طبیعی است که به کاهش اسیدیتته ی ادرار در بدن کمک می کند. اسیدی بودن ادرار باعث بیماری های پی در پی و سنگ کلیه می شود. همچنین پرتقال دارای مواد معدنی و پتاسیم است که منجر به افزایش حجم ادرار در طول شبانه روز می شود و از این طریق سموم بدن را دفع می کند.

خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد

پرتقال سرشار از ترکیبی است که به حفاظت از شریان مسدود شده کمک می کند. به طور کلی روزانه یک لیوان آب پرتقال می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده اند پرتقال کلسترول خون را پایین می آورد که برای سلامت شریان ها مفید است. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که مصرف آب پرتقال برای افرادی که چربی خون شان بالاست مفید است به خاطر اینکه می تواند چربی خون را پایین بیاورد.

کنترل فشار خون

پرتقال گذشته از ویتامین C سرشار از منیزیم است که به کاهش سطح فشار خون کمک می کند، همچنین برای جلوگیری از لخته شدن خون در بدن نیز مفید است.

حفظ جوانی و نشاط پوست

همانطور که اشاره شده، پرتقال منبع غنی از آنتی اکسیدان است، وجود آنتی اکسیدان ها و ویتامین C باعث می شود پوست روشن سالمی داشته باشید.