



تا فرصت باقی است و در فصل زمستان هستیم از میوه های ناب این فصل بهترین بهره برداری را کنید. مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی و نارنج جزو میوه های نارنجی رنگی هستند که سرشار از خاصیت است و باید حتما آن ها را تازه و در فصل خودشان مصرف کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسکانیوز، فرض کنید بدون پوست کردن پرتقال، آن را گاز بزنید! شاید کمی خنده دار به نظر برسد اما این، نتیجه تحقیقات اخیر متخصصان است که می گویند پوست پرتقال و نارنگی علاوه بر ویتامین A، ویتامین C، ویتامین های گروه B، مواد معدنی، کلسیم، سلنیوم، منگنز و روی حاوی ماده ای به نام لیمونین است که تاثیرات مضر اشعه فرابنفش خورشید را خنثی می کند.

خوردن یک قاشق چایخوری پوست پرتقال در طول هفته چه به صورت رنده شده و چه به صورت مربا احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. بنابراین در طول هفته ۳ تا ۴ مرتبه پرتقال یا نارنگی بخورید و برش اول را با پوست امتحان کنید؛ نه به خاطر طعم آن بلکه به این دلیل که با این اقدام به سمت مبارزه با سرطان پیش رفتید. دانشمندان سوئدی کشف کرده اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند. خوردن پرتقال کلسترول را پائین می آورد؛ پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است. اسانس پرتقال ضد عفونت های میکروبی، پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.

این میوه که از گروه مرکبات ضد سم، ادرار آور و نرم کننده سینه و ضد استفراغ است. جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم ها و کاهش درد مفید است خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است. اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن بکار می برند پرتقال خون را تمیز می کند.

برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از 15 دقیقه با آب بشوئید از پرتقال برای کم کردن وزن می توانید استفاده کنید. طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و 3 عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آنرا داخل دیگی ریخته و بان نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت 10 دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجددا بمدت 5 دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید. از این شربت 3 فنجان در روز بنوشید. تا وزن شما بمقدر ایده آل در آید.

پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصی قلیایی به بدن می دهد و همین دلیل آن را برای کسانی که مشکلات گوارشی دارد مفید و قابل استفاده می سازد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است.

برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال اگر نمی توانید پرتغال هایی که پوست نازک دارد را با پوست مصرف کنید بهتر است که پوست زردرنگ آنرا بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می کند خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر مارکت ها این خواص را ندارند.