

## آب پرتقال، نوشیدنی با ارزش برای حفظ سلامت و شادابی بدن

پرتقال یکی از قدیمی ترین و پرمصرف ترین مرکبات است که بشر از آن تا کنون استفاده کرده است. یکی از میوه هایی که این روزها در سراسر جهان نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است، پرتقال نام دارد. این میوه به دلیل فواید و ارزش غذایی که دارد این روزها جزو رژیم غذایی بسیاری از افراد شده است. آب پرتقال در میان سالمندان، بزرگسالان و کودکان به یک اندازه محبوب است. پرتقال این موهبت الهی، نه تنها طعم فوق العاده ای دارد، بلکه قدرت دفاعی بدن را نیز به سرعت بالا می برد. مواد مغذی شگفت انگیز موجود در پرتقال به بدن تان کمک می کند با بیماری هایی نظیر عارضه ی قلبی و عروقی، سرطان و اختلالات دستگاه گوارش مبارزه کند. می توانید با مصرف آب پرتقال طبیعی و تازه به سرعت از فواید با ارزش این میوه بهره مند شوید. از این طریق، مواد مغذی بدون نیاز به فرآیند گوارشی چندانی به سرعت جذب جریان خون می شوند.

### فواید آب پرتقال برای سلامتی:

- پرتقال سرشار از ویتامین A, B, C و مواد معدنی و اسید مالیک و اسید سیتریک می باشد.
- حضور منیزیم، پتاسیم، آهن، کلر، روی، اسید فولیک، سدیم، فسفر، و پکتین در پرتقال، این میوه را ارزشمند تر کرده است.
- در بهبود سلامت عمومی بدن نقش دارد. پرتقال و آب پرتقال حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین B1 هستند. اضافه کردن این ویتامین به رژیم غذایی، آنزیم های ضروری برای داشتن متابولیسم (سوخت و ساز بدن) سالم را فعال می کند و در نتیجه به گرفتن انرژی از چربی ها و کربوهیدرات ها کمک می کند. پایین آمدن سطح ویتامین B1 در بدن، اثر مخربی برای سیستم های مختلف بدن دارد. پوست، سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی از مهم ترین این موارد هستند.
- به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک می کند. به دلیل حضور ویتامین C در آب پرتقال، این نوشیدنی با تقویت دستگاه ایمنی بدتان، به عنوان بهترین مدافع شما علیه بیماری هایی مختلفی نظیر آنفولانزا و سرماخوردگی عمل می کند.
- پوستی تازه تر داشته باشید! نوشیدن روزی یک لیوان آب پرتقال انسان را زیباتر می کند. کارشناسان سلامت می گویند: نوشیدن روزی یک لیوان آب پرتقال به تقویت پوست، مو و ناخن کمک می کند. کارشناسان این فواید را به ویتامین C، پتاسیم و فولیک اسید موجود در آب پرتقال نسبت داده اند.

- اسانس پرتقال ضد عفونت های میکربی است. اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن به کار می برند.
- پاکسازی بدن با پرتقال! پرتقال به دلیل خاصیت ادرارآوری که دارد در گروه میوه هایی قرار می گیرد که برای پاکسازی درونی توصیه می شود. این میوه از آن رو که مزه ملایم و طبیعی خنک دارد علاوه بر آن که موجب رفع تشنگی می شود به دلیل خاصیت مدر بودنش موجب دفع مواد زائد و سموم به واسطه ادرار از بدن می شود. به اعتقاد بسیاری از درمانگران طب چینی مصرف پرتقال تازه در فصل زمستان یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت و شادابی عمومی بدن است.
- در بهبود عملکرد حافظه موثر است. مطالعات نشان می دهد فلاونوئید موجود در آب پرتقال نقش مهمی در بهبود عملکرد حافظه از طریق فعال کردن مسیرهای انتقال سیگنال های مغزی در بخش هیپوکامپ مغز دارد که عملکرد حافظه و یادگیری در انسان را مدیریت می کند.
- در پیشگیری از بروز سرطان موثر است. پژوهش های اخیر دانشمندان نشان دهنده ی اثربخشی آب پرتقال در جلوگیری از انواع مختلف سرطان بوده است. پرتقال حاوی ماده ای به نام دی-لیمونن است که عامل موثری در برابر سرطان پوست، سرطان سینه، سرطان دهان، سرطان روده، و سرطان ریه محسوب می شود. به علاوه، حضور ویتامین C نیز در این میان تاثیرگذار است.
- به درمان کم خونی کمک می کند. آب پرتقال مقدار مناسبی از ویتامین C را وارد بدن می کند و از این طریق، باعث می شود جذب آهن در جریان خون افزایش یابد. به همین دلیل، بسیاری از پزشکان توصیه می کنند بیماران مبتلا به کم خونی به طور مرتب پرتقال یا آب پرتقال مصرف کنند.
- پرتقال به مقدار زیاد حاوی هسپریدین است، بنابراین یک لیوان آب پرتقال تازه ی طبیعی کاهش خطر حمله ی قلبی را تضمین می کند. . هسپریدین یک ماده ی گیاهی است که با بهبود شرایط سلول های رگ ها، از انسداد آنها جلوگیری می کند
- به کاهش وزن کمک می کند. بسیاری از انسان ها باور دارند مصرف مرتب آب پرتقال برای کم کردن وزن اضافه بسیار مفید است؛ به این دلیل که این میوه که جزء مرکبات است سرشار از آنتی اکسیدان ها است که می تواند کمک موثری در کاهش وزن باشد.
- به کنترل فشار خون کمک می کند. افزودن یک لیوان آب پرتقال به برنامه غذایی می تواند به بهبود فشار خون دیاستولیک کمک کند.

- به بهبود عملکرد مغز سالمندان کمک می کند. طبق یک مطالعه جدید، نوشیدن آب پرتقال می تواند به بهبود عملکرد مغز سالمندان کمک کند. پژوهشگران دریافته اند که در آب پرتقال ماده ای موسوم به فلاونوئید وجود دارد که مصرف دائمی آن موجب افزایش سطح کارایی مغز انسان می شود. این موضوع در افراد کهنسال نمود بیشتری داشته و حافظه و ادراک آنها را تقویت می کند.
- در پیشگیری از بروز سرطان موثر است. تحقیقات علمی، اثربخشی آب پرتقال را در راستای جلوگیری از ابتلا به چند نوع از سرطان ها نشان داده اند. پرتقال، ماده ای به نام دی-لیمونن دارد که تا به امروز کمتر مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است، اما تحقیقات اخیر نشان داده اند که این ماده، قابلیت های مثبتی در مقابله با سرطان پوست، پستان، دهان، کولون و ریه دارد؛ حتی تحقیقات دیگری نشان داده اند که مصرف آب پرتقال، خطر ابتلا به سرطان های کبد، حنجره و معده را هم کاهش می دهد.
- برش های نازک پرتقال روی پوست های چرب به صورت ماسک موجب بستن منافذ باز شده و موجب نرمی و شادابی پوست می شود .
- به کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند. نوشیدن منظم و روزانه آب پرتقال می تواند سطح کلسترول بد خون را در افراد مبتلا به بیماری کلسترول بالای خون (چربی خون بالا) کاهش دهد. محققان دریافته اند که پرتقال و سایر مرکبات (نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین، نارنج) در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین ماده الیافی پوست و ورقه های نازک مابین پره های پرتقال است. در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال، توصیه می شود که پرتقال را با لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.
- آب پرتقال در کودکان یک ساله موجب تسریع در آمدن دندان ها می شود.
- پرتقال ، لوسیون قوی و فرح بخش برای پوست چرب است . بدین ترتیب آب یک پرتقال را در یک ظرف بگیرید . این آب میوه را به صورت لوسیون روی سطح پوست به کار ببرید . بهتر است پس از حمام روزانه این لوسیون را به کار ببرید .
- برای رفع عطش و خشکی گلو از پرتقال و آب پرتقال کمک بگیرید. درمانگران طب سنتی برای مراجعان خود که از خشکی دهان، زبان و گلو شکایت دارند نوشیدن آب پرتقال یا خوردن این میوه را توصیه می کنند. آنها معتقدند، نوشیدن آب پرتقال در افرادی که در طول روز و با انجام فعالیت های روزمره خیلی زود دچار خشکی دهان و گلو می شوند، بسیار مناسب است.

- خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است.
- در درمان و جلوگیری از بروز زخم معده موثر است. آب پرتقال در درمان و جلوگیری از زخم معده بسیار تاثیرگذار است. هم‌چنین می‌تواند باعث تحریک دستگاه گوارشی شود.
- خطر شکل‌گیری سنگ کلیه می‌تواند با مصرف مرتب آب پرتقال کاهش یابد. آب پرتقال حاوی اسید سیتریک است که توانایی فوق‌العاده‌ای در جلوگیری از این اختلال دارد؛ این ماده میزان اسیدی بودن ادرار را کم می‌کند. بنابراین، افرادی که از این بیماری وحشتناک رنج می‌برند، باید آب تازه‌ی پرتقال را وارد برنامه غذایی روزانه‌شان کنند.
- از بدن در مقابل التهاب محافظت می‌کند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف آب پرتقال در کنار وعده‌های غذایی دارای چربی و کربوهیدرات زیاد، از شکل‌گیری واکنش‌های التهابی در بدن جلوگیری می‌کند.
- در جلوگیری از بروز نقایص مادرزادی در نوزادان موثر است. کمبود فولات، یکی از علت‌های اصلی کم‌وزن شدن نوزاد و ابتلا به نقص لوله عصبی است که از مشکلات مادرزادی در مغز و نخاع محسوب می‌شود. با این حال، این نقص مادرزادی تا حد زیادی قابل پیشگیری است. فولات به عنوان یکی از ریزمغذی‌های مهمی شناخته می‌شود که از شکل‌گیری نقائص مادرزادی جلوگیری می‌کند. مصرف روزانه یک سوم فنجان آب پرتقال، در حدود ۴۰ میکروگرم فولات برای مادران باردار فراهم می‌کند. یک سوم فنجان از آب پرتقال، در حدود ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن به فولات را تامین می‌کند.
- آب پرتقال سرشار از الیاف (فیبر) است، به ویژه اگر با گوشت میوه مصرف شود.
- یک پرتقال را پوست بکنید، هسته‌ها و پوسته‌های نازک پره‌های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش‌های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است، ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.
- آب جوشانده پوست پرتقال را بنوشید، سرماخوردگی را برطرف و برای رفع سوءهاضمه مفید است.
- پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصی قلبی‌ی به بدن می‌دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند و بدن‌شان اسیدی شده است مفید است.
- له شده پوست پرتقال به عنوان مرهم برای اگزما و ناراحتی‌های دیگر پوستی مصرف می‌شود.
- عصاره پرتقال بازسازی سلول‌ها را تحریک می‌کند.

## توصیه های مهم:

- شما می توانید پرتقال را هم به صورت میوه و هم به صورت آب میوه میل کنید و از خواص درمانی آن بهره مند شوید. اگر در گروه افرادی هستید که مصرف آب میوه پرتقال را به میوه آن ترجیح می دهید به شما توصیه می شود پیش از آن که آب پرتقال را بگیرید آن را کمی روی سطح صاف میز قل بدهید. این کار باعث می شود تا میزان آب دریافتی شما از میوه پرتقال بیشتر شود؛ این شیوه ای است که بسیاری از مردم سرزمین چین برای گرفتن آب پرتقال از آن استفاده می کنند.
- برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال بهتر است که پوست زرد رنگ 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.
- روش صحیح گرفتن آب پرتقال این است که پوست آن را به طور کامل جدا کنید، بدون این که پوست و پرزهای سفید آن را بکنید، سپس به صورت قطعات کوچک قاچ کرده و آن را مثل وقتی که می خواهید آب هویج بگیرید در آب میوه گیری بریزید. آب پرتقال شما باید شیری رنگ باشد نه کاملاً نارنجی.
- آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین C آن بیشتر حفظ خواهد شد.
- درمانگران طب سنتی چین معتقدند، نوشیدن یا خوردن پرتقال به همراه وعده غذایی مناسب نیست و بهتر است این میوه را یک ساعت بعد از وعده غذایی میل کرد، زیرا همزمانی خوردن آب پرتقال یا پرتقال با وعده صبحانه موجب جذب نشدن مناسب مواد غذایی می شود؛ زیرا اسید بالای این میوه موجب هضم زودهنگام غذا و دریافت نکردن مواد و ویتامین های لازم از وعده صبحانه یا دیگر وعده های غذایی می شود. همیشه آب پرتقال را یک ساعت پس از آن میل کنید.
- افرادی که به هر دلیل دچار اسهال هستند، بهتر است آب پرتقال میل نکنند. نوشیدن این آب میوه موجب افزایش عملکرد روده ها و تشدید اسهال می شود.
- ترکیب پرتقال و هویج می تواند موجب شکل گیری سوزش سردل و رفلاکس صفراوی شود. آب هویج و پرتقال به صورت روزانه مصرف می شوند؛ اما باید به این نکته اشاره داشت که این کار می تواند به آسیب کلیه منجر شود. ترکیب این دو ماده غذایی گاهی اوقات می تواند کشنده باشد. ترکیب میوه پرتقال با هویج بسیار مضر است.
- به اعتقاد درمانگران طب سنتی چین کودکانی که دچار گوش درد هستند بهتر است آب پرتقال نکنند.

- افراد مبتلا به برونشیت و افرادی که مبتلا به سینوزیت هستند در شرایطی که بیماری در آنها عود کرده، بهتر است آب پرتقال ننوشند و از میوه آن مصرف نکنند.
- درمانگران طب سنتی چین، بیماران مبتلا به دیابت را از مصرف پرتقال و آب آن منع می کنند. آنها بر این باورند که این میوه به دلیل قند زیادی که در خود دارد برای مبتلایان به دیابت مضر است و آنان با مشاوره پزشک شان باید از این میوه مصرف کنند.

### منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۳- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

4-Five benefits of orange juice, Daily monitor, 2018,  
(<https://www.monitor.co.ug>)

5-13 Health Benefits of Oranges, Diana Herrington, Care2, 2019,  
(<https://www.care2.com>)

6-Orange Juice Nutrition Facts, Shereen Lehman, Very well fit, 2018,  
(<https://www.verywellfit.com>)

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com