

پرتقال، هدیه شگفت انگیز طبیعت به سلامتی!

فواید پرتقال در افزایش سلامتی و عمر طولانی

پرتقال، یکی از قدیمی ترین و پرمصرف ترین مرکبات است که بشر از آن تا کنون استفاده کرده است^۲

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.^۲

پرتقال، سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتما در برنامه غذایی گنجانده شود.^۱

در سلامت چشم موثر است. ویتامین C موجود در پرتقال، نقش مهمی در افزایش سلامت چشم دارد. یکی از فواید آن شامل عدم گرفتگی رگ های خونی است. این جریان خون سالم که سرشار از اکسیژن و سایر مواد مغذی است باعث بهبود بینایی می شود. همچنین با بیماری های چشمی مرتبط با افزایش سن مانند آب مروارید و زوال ماکولای چشم (لکه زرد شبکیه چشم) مبارزه می کند. افرادی که به طور منظم پرتقال مصرف می کردند تقریباً ۵۰ درصد شانس کمتری برای ابتلا به این بیماری دارند.^{۱۶}

نوشتیدنی محبوب برای همه! آب پرتقال در میان سالمندان، بزرگسالان و کودکان به یک اندازه محبوب است.^۲

به جوان سازی پوست کمک می کند. فواید ویتامین C موجود در پرتقال برای درخشش جوانی معروف است. یک کاسه پر از پرتقال می تواند پوست شما را بدون چین و چروک و محکم تر کند. علاوه بر این، آنتی اکسیدان های موجود در پرتقال به مبارزه با رادیکال های آزاد که باعث پیری زودرس سلول ها و پوست می شوند، کمک می کند.^{۱۶}

اگر احساس ناراحتی می کنید، فقط نگاه کردن به پرتقال یا بو کشیدن عطر آن ، می تواند باعث لبخند زدن شما شود.^۵

افسردگی را از خود دور کنید! اسانسی که از پوست پرتقال به دست می آید در درجه اول برای رفع افسردگی استفاده می شود، زیرا به تحریک شادی کمک می کند.^۵

سم زدایی با ارزش است. آب پرتقال به سم زدایی بدن کمک می کند.^{۱۶}
آرام بخش موثری است. یکی از فواید عاطفی خوب پرتقال این است که با احساس آرامش، شادی را به ارمغان می آورد. روح شما را گرم و شاد می کند و در عین حال به آرامش اعصاب و روان شما کمک می کند.^۵

به استحکام استخوان کمک می کند. پرتقال سرشار از چندین ریز مغذی و ویتامین است که به حالت دهی استخوان کمک می کند. این ترکیبات شامل ویتامین C و B1 ، پتاسیم، کلسیم و منیزیم است. این مواد باعث با هم به تقویت استخوان ها، مفاصل و افزایش سلامت بافت همبند کمک می کنند.^{۱۶}

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. 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 تقویت سیستم ایمنی بدن تان کمک می کند.^۲

زندگی منهای اضطراب، با کمک پرتقال! بسیاری از پژوهشگران مشاهده کرده اند که روغن پرتقال شیرین، ممکن است به عنوان یک عامل ضد اضطراب (کاهش اضطراب) عمل کند. چندین رایحه درمانگر، از روغن پرتقال برای کاهش اضطراب استفاده می کنند، زیرا ممکن است به عنوان یک آرام بخش عمل کند و اضطراب و تنش را کاهش دهد. با این حال، اگر از اضطراب رنج می برید، باید برای مشاوره با پزشک یا روان پزشک خود صحبت کنید. از مصرف روغن پرتقال به تنهایی و بدون مشورت با پزشک ، خودداری کنید.^۹

روحیه بهتر با مصرف پرتقال! خوردن پرتقال یا نوشیدن آب پرتقال، می تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد.^۷ خوردن پرتقال های شیرین تازه، آب دار و معطر می توانند فوراً خلق و خو را بهبود بخشد و به شما احساس شادابی بدهد.^{۱۶} طعم تازه پرتقال ، مانند بویی از هوای تازه است که به بهبود فوری خلق و خو کمک می کند.^۴ روغن پرتقال ، باعث بهبود خلق و خومی شود.^۱

از بوی خوش پرتقال ، برای رایحه درمانی استفاده می شود . از اسانس های این میوه به عنوان خوش بو کننده اتاق، استنشاق و ماساژ استفاده می شود . حتی اگر بوی پرتقال خام را حس کنید، شادی غیرعادی را القا می کند . این یکی از فواید بی نظیر پرتقال برای سلامتی است.^{۱۶}

با بیماری هایی مانند ناراحتی های قلبی و عروقی، سرطان و اختلالات دستگاه گوارش، استرس (فشار روحی) افسردگی، اضطراب، خشم مبارزه می کند .^۲

به افزایش سلامت قلب کمک می کند. بیماری قلبی در حال حاضر شایع ترین علت مرگ زودرس در جهان است . تعدادی از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در پرتقال، از جمله ویتامین C ، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی کمک می کند . یک بررسی از ۱۰ مطالعه با کیفیت بالا، نشان داد که مصرف آب پرتقال چندین عامل خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد، از جمله سطوح قند خون و کلسترول خون بد (LDL) .^{۱۴}

پرتقال دارای گوشت قرمز، حاوی لیکوپن است. لیکوپن (ماده قرمز رنگ) ، یک آنتی اکسیدان قوی است که به مقدار زیاد در پرتقال های دارای گوشت قرمز [پرتقال خونی] یافت می شود . این ماده با ارزش، فواید سلامتی مختلفی دارد، و دریافت کافی آن در رژیم غذایی، ممکن است به محافظت از شما در برابر بیماری قلبی کمک کند.^{۱۴}

➤ به پیشگیری و کنترل استرس کمک می کند. استرس (فشار روحی) مداوم، می تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد که می تواند بر عملکرد ضروری بدن تأثیر بگذارد. خوردن پرتقال هر روز می تواند استرس شما را کاهش دهد.^۷ به طور کلی پرتقال سرشار از ترکیبات ضد استرس است.^۳

➤ عملکرد مغز را بهبود می بخشد. نشان داده شده است که فلاونوئیدهای

موجود در پرتقال دارای اثرات محافظت کننده عصبی هستند. به این معنی که می توانند به محافظت از مغز در برابر آسیب های ناشی از استرس اکسیداتیو کمک کنند. این ممکن است عملکرد مغز را بهبود بخشد. همچنین بر اساس تحقیقات خاص، این مواد ممکن است به تقویت حافظه و عملکرد شناختی

کمک کنند.^{۱۵} همچنین مصرف روزانه پرتقال تازه، می تواند به بازسازی سلولی مغز کمک کند که این امر، به بهبود حافظه و کاهش احتمال بیماری هایی مانند آلزایمر (دزد حافظه!) کمک می کند. بنابراین، دفعه بعد که تحت فشار شدید قرار گرفتید، سعی کنید از این میوه یا آب آن، لذت ببرید تا سطح کورتیزولتان را کاهش دهید و به دنبال آن سطح سروتونین (هورمون نشاط آور)، را افزایش دهید.^۴

➤ مصرف این میوه و قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن، اثرات مثبتی بر حالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد.^۱ برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می توانید از روغن پوست پرتقال

استفاده کنید. برای این منظور می‌توانید روغن پوست پرتقال را بر روی پیشانی و یا در قسمت گیجگاهی ماساژ دهید. (صص ۴۵-۴۴)^۱

به مدیریت سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. استرس و اضطراب مداوم، می‌تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد، هورمونی که می‌تواند عملکرد ضروری بدن را تغییر دهد و باعث افزایش وزن شود. همچنین باعث بروز سردرد، فشار خون بالا و قند خون بالا شود. کارشناسان معتقدند مصرف روزانه پرتقال می‌تواند به طور قابل توجهی به مدیریت سلامت جسمی و روانی کمک کند.^۴

پرتقال سرشار از ترکیبات فنلی است، به ویژه فلاونوئیدها که به بیشتر خواص آنتی‌اکسیدانی آن‌ها کمک می‌کند. هسپریدین، یکی از فلاونوئیدهای اصلی پرتقال است. هسپریدین، ممکن است اثرات کاهش دهنده فشار خون، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی در بدن داشته باشد. نارینجین، یکی دیگر از فلاونوئیدهای مرکبات است که با فواید سلامتی مرتبط است. نوشیدن آب پرتقال سرشار از نارینجین، ممکن است به بهبود عملکرد عروق خونی و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی در بدن کمک کند.^{۱۴}

به کاروتنوئیدهای موجود در پرتقال اهمیت بدهید. همه مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فروت) سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئیدی هستند که مسئول رنگ‌های غنی نارنجی، قرمز و زرد آن‌ها هستند. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن آب پرتقال تازه، به افزایش سطح کاروتنوئید پوست کمک می‌کند، که شاخص خوبی از وضعیت آنتی‌اکسیدانی کل بدن است.^{۱۴}

افسردگی را شکست می‌دهد! وقتی واقعاً احساس افسردگی می‌کنید، بدن شما پر از کورتیزول می‌شود و به سیستم ایمنی شما ضربه می‌زند. پرتقال در پیشگیری و کنترل افسردگی موثر است.^۱ مطالعه‌ای که به تازگی توسط

پژوهشگران کره‌ای ، منتشر شده است، امکان کمک به درمان اختلالات افسردگی با مقدار آب پرتقال و طیف غنی فلاونوئیدهای آن، را بررسی کرده است. مقاله آن ها در مجله دانشگاهی **Nutrients** منتشر شد.^۶ اما نتایج، بسیار امیدوارکننده است و نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد استفاده از فلاونوئیدهای آب پرتقال ، به عنوان یک درمان پروبیوتیک برای افسردگی را نشان می دهد.^۶

آرام بخش است. مطالعات نشان داده است که بوی پرتقال، آرام بخش است.^۳
یک میان وعده سالم است . پرتقال علاوه بر اینکه یک میان وعده سالم است، به سالادها طعم می بخشد یا درپخت و پز استفاده می شود، یک عنصر محبوب در نوشیدنی های مختلف مانند آب میوه است.^۷

مردم معمولاً رنگ نارنجی را روشن، شاد و شاد توصیف می کنند. نارنجی ،رنگ غروب های روشن و میوه هایی مانند پرتقال و نارنگی است. بنابراین بسیاری از مردم ممکن است رنگ را با زیبایی غروب خورشید یا طعم با طراوت مرکبات مرتبط کنند. همچنین تحقیقات نشان می دهد که مصرف کنندگان، به رنگ نارنجی، به روش های مختلف واکنش نشان می دهند. هنگامی که در بازاریابی مصرف کننده و محصولات استفاده می شود، به عنوان یک رنگ بازیگوش و دوستانه درک می شود. همچنین خریداران ،تمایل دارند آن را با محصولات ارزان تر مرتبط کنند.^۸

پرتقال، یک افزودنی عالی برای چاشنی های غذایی شما است!^{۱۲}
خانه خود را به مکانی آرام بخش و شادی آور تبدیل کنید! یکی از بهترین رضایت های زندگی، بازگشت به خانه با بوی مطبوع و شیرین است. یک پذیرایی عالی از یک روز شلوغ در محل کار یا یک روز پر هیجان با بچه ها .

پرتقال را می توان در شمع، عطر و بوها ی خوشایند بیشتر استفاده کرد تا خانه شما را تبدیل به مکانی آرام بخش و شادی آور تبدیل کنید.^۴

به کاهش وزن کمک می کند. پرتقال ممکن است به کاهش وزن کمک کند گزارش ها، حاکی از آن است که فیبر(الیاف غذایی) موجود در پرتقال ممکن است باعث سیری شود که ممکن است به کاهش وزن کمک کند.^{۱۵}

پرتقال کامل بهتر از آب پرتقال (که فاقد فیبر است) باعث سیری می شود. فیبر موجود در پرتقال می تواند شما را سیر نگه دارد و در نهایت کمتر غذا می خورید. می توانید این میوه کم کالری را جایگزین پیش غذا کنید که هوس خوردن شیرینی را در شما رها نمی کند.^{۱۵}

پرتقال سرشار از بتاکاروتن، ویتامین های A,B,C، مقدار کمی ویتامین های B1,B2,B3,B5,B6 و ویتامین E ، کلسیم ، منیزیم، فسفر، پتاسیم، مقدار کمی مس و آهن، منگنز و روی است. آب پرتقال سرشار از فولیک اسید است.(ص ۱۴۳)^{۱۹} مواد اصلی موثر موجود در پرتقال عبارتند از:

فلاونوئیدها، آنتی اکسیدان ها، پلی فنول ها.^{۱۹}

پرتقال یکی از غنی ترین منابع ویتامین C می باشد. ویتامین C، یکی از عوامل مهم مهارکننده سرطان است؛ به طوری که این ویتامین را دشمن نیرومندی بر علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان زا ، یعنی نیتروزامین ها می شناسند.^{۱۹}

پرتقال برای بیماری سرطان مفید است و خام خوری آن ، تأثیر بیشتری

دارد. ویتامین A و مشتقات موجود آن در پرتقال، از عوامل پیشگیری کننده سرطان هستند. کمبود این ویتامین می تواند به افزایش بعضی از سرطان ها منجر شود. مصرف پرتقال با لیمو و همراه با هلو، ضد سرطان ارزیابی شده است. آب پرتقال سرشار از ماده مغذی گیاه لیمونوئید است که آن هم دارای خواص ضد سرطانی می باشد. همچنین آب پرتقال سرشار از فیبر (الیاف گیاهی) است؛ به ویژه اگر با گوشت میوه مصرف شود. (ص ۱۴۴) ۱۹،۲۰

در پیشگیری از بروز سرطانات معده موثر است. مؤسسه مبارزه با بیماری

سرطان، چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت این که سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر، این است که مردم آمریکا در تمام سال پرتقال مصرف می کنند. البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است. نتایج بررسی های دانشکده تغذیه آمریکا نشان می دهد افرادی که سطح ویتامین C خون شان بالاست، کمتر از دیگران به سرطان معده دچار می شوند. (ص ۱۴۴) ۱۹

میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین

ترین حد قرار دارد. دانشمندان سوئدی کشف کرده اند که خوردن پرتقال از بروز سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند. ۱۹،۲۰

در پیشگیری از بروز سرطان مری موثر است. مصرف زیاد پرتقال علاوه بر

پیشگیری از بروز سرطان معده، در پیشگیری از بروز انواع دیگر سرطان نیز موثر است. از جمله سرطان مری در افرادی که زیاد پرتقال می خورند، در حدود پنجاه درصد کمتر از افرادی است که آن را کمتر مصرف می کنند و یا اصلاً نمی خورند.

۱۹

حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرطان ریه است! در پوست پرتقال و

همین طور نارنگی و هلو، ترکیباتی وجود دارد که می تواند خطر بروز سرطان ریه پیشرفته را کاهش دهد. در تحقیقات دانشمندان چینی بر روی ۶۳۲۵۷ نفر به مدت ۸ سال ثابت شد افرادی که از پرتقال بیشتر مصرف می کنند ۲۷ درصد کمتر از بقیه به سرطان ریه مبتلا می شوند. همچنین سیگاری هایی که پرتقال مصرف می کنند در حدود ۳۷ درصد کمتر از دیگر سیگاری ها، به این بیماری مبتلا خواهند شد. (ص ۱۴۵) ۱۹

در پیشگیری از بروز سرطان سینه موثر است. پرتقال و آب آن ، سرشار از

ماده مغذی گیاهی هسپریدین هستند. در تحقیقات آزمایشگاهی عصاره هسپریدین موجب مهار رشد سلول های سرطانی سینه و تشکیل تومور شده است. ۲۰۱۹

با پرتقال روده تان را پاک سازی کنید. پرتقال به سلامت روده کمک

می کند بدین منظور بهتر است به صورت کامل و خام مصرف شود.^{۱۹}

از سرطان حفره دهانی ، در امان بمانید ! هسپریدین موجود در پرتقال ، به

پیشگیری از بروز سرطان حفره دهانی کمک می کند. (ص ۱۴۶) ^{۱۹،۲۰}

پیری زود رس پوست را به تاخیر می اندازد. پرتقال ، مانند سایر مرکبات ،

ممکن است به جلوگیری از آسیب پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش کمک کند

و به عنوان یک عامل محافظ پوست کمک می کند.^{۱۵}

سطح فشار خون را تنظیم می کند. پرتقال ممکن است سطح فشار خون را

تنظیم کند . پرتقال و آب آن ، سرشار از پتاسیم است که به تنظیم فشار خون

کمک می کند . همچنین برخی از مطالعات نشان می دهد که آب پرتقال تجاری

، ممکن است تأثیر قابل توجهی بر فشار خون و سایر بیماری های مرتبط داشته

باشد.^{۱۵}

ویتامین C موجود در پرتقال از لخته شدن خون جلوگیری می کند . این

امر ، از ترومبوز (لخته شدن خون موضعی) جلوگیری می کند و خطر حمله قلبی

را کاهش می دهد .^{۱۵}

ممکن است به درمان دیابت کمک کند. پرتقال ممکن است به کاهش سطح

قند خون کمک کند . در یک مطالعه در نیجریه ، پرتقال ، همراه با سایر میوه ها ،

برای افراد مبتلا به دیابت بی خطر در نظر گرفته شد. فیبر موجود در پرتقال به

کاهش سرعت جذب قند و بهبود سطح قند خون کمک می کند.^{۱۵}

+ ممکن است از بروز سنگ کلیه جلوگیری کند. کمبود سیترات در ادرار،

می تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. پرتقال و آب آن، می تواند به افزایش

سطح سیترات در ادرار شما کمک کند و خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد.

همچنین پرتقال و آب آن، حاوی کلسیم است که ممکن است خطر ابتلا به

سنگ را کاهش دهد.^{۱۵}

+ به درمان کم خونی کمک می کند. ویتامین C موجود در پرتقال ممکن است

باعث جذب آهن شود. آهن، بدون کمک ویتامین C (ماده غذایی که پرتقال

سرشار از آن است) به طور کامل در بدن جذب نمی شود. خوردن حداقل یک

پرتقال در روز، ممکن است به درمان کم خونی کمک کند. همچنین تعادل

الکترولیت را تقویت کند. پرتقال حاوی اسید فولیک نیز هست. برخی تحقیقات

نشان می دهد که این ماده مغذی ممکن است به جلوگیری از کم خونی

مگالوبلاستیک (به دلیل سطح پایین ویتامین B12 یا فولات در بدن ایجاد می

شود.)، یک اختلال خونی که باعث خستگی می شود، کمک کند.

➤ به تقویت ایمنی بدن کمک می کند. برخی تحقیقات بیان می کنند که پرتقال می تواند به عنوان تقویت کننده ایمنی کمک کند. این میوه حاوی بسیاری از مواد مغذی ضروری دیگر مانند فولات و مس هستند که ممکن است سلامت سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کند.^{۱۵}

➤ خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. مطالعات بر روی موش ها نشان می دهند که آب پرتقال ممکن است به مهار سرطان روده بزرگ، کمک کند. میوه و آب آن، حاوی هسپریدین است که یک فلاونوئید با پتانسیل پیشگیری کننده شیمیایی است. فیبر موجود در پرتقال ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند. همچنین پرتقال حاوی سایر عوامل مهم پیشگیری کننده شیمیایی است که به این موضوع ضد سرطان کمک می کند. با این حال، برخی تحقیقات بیان می کنند که مصرف زیاد میوه های نارنجی و زرد ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در مردان افزایش دهد. مکانیسم پشت این موضوع، هنوز مورد مطالعه قرار نگرفته است.^{۱۵}

➤ از بروز یبوست پیشگیری می کند. فیبر موجود در پرتقال به درمان یبوست کمک می کند و به هضم غذا کمک می کند. اعتقاد بر این است که فروکتوز

کمتری که در پرتقال وجود دارد، احتمال ایجاد گاز در آن ها را کاهش می دهد .
اگرچه تحقیقات در اینجا محدود است.^{۱۵}

➤ به درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک می کند. برای مبارزه با سندرم تخمدان پلی کیستیک، باید رژیم غذایی حاوی غذاهای با شاخص گلیسمی پایین را دنبال کنید. پرتقال، شاخص گلیسمی پایینی دارد و برای مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک، مناسب است. همچنین پرتقال مقاومت به انسولین را بهبود می بخشد، که تصور می شود منشاء سندرم تخمدان پلی کیستیک، باشد.^{۱۵}

➤ به تقویت پوست سالم کمک می کند. ویتامین C موجود در پرتقال، پوست را سالم و جوان نگه می دارد.^{۱۵}

➤ برش های نازک پرتقال روی پوست های چرب به صورت ماسک موجب بستن منافذ باز شده و موجب نرمی و شادابی پوست می شود . یک پرتقال را پوست بکنید ، هسته ها و پوسته های نازک پره های آن را جدا کنید ، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید . این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است ، ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.(ص ۱۵۴)^{۱۸}

+ 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 . عصاره پرتقال، بازسازی سلول ها را تحریک می کند و اثر ضد عفونی
کننده دارد.^{۱۸}

+ 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. همچنین کارشناسان این فواید را به ویتامین C، پتاسیم
وفولیک اسید موجود در آب پرتقال نسبت داده اند.^۲

+ پرتقال از نظر ویتامین C و B، بتاکاروتن، ویتامین P، پکتین، روی و گوگرد
بسیار غنی است.^{۲۱}

+ به تقویت عمومی بدن کمک می کند. آب پرتقال به علت دارا بودن پروتئین و
کلسیم قابل جذب و نیز قند کافی، یک ماده مغذی و مقوی محسوب می شود
که می توان به منظور تقویت عمومی بدن از آن استفاده کرد. (ص ۱۵۵)^{۲۲}

+ با مصرف منظم پرتقال ، با کلسترول اضافی خداحافظی کنید ! خوردن
پرتقال میزان کلسترول خون را پایین می آورد. پوست مرکبات، کلسترول خون
را کاهش می دهد. اگرچه پوست مرکبات چندان خوش طعم نیستند، اما
تحقیقات نشان می دهد می تواند برای انسان مفید باشد. دانشمندان آمریکایی
تأثیر پوست پرتقال و نارنگی را بر کلسترول بررسی کردند. آن ها در پوست

مرکبات، ترکیباتی یافتند که سطح کلسترول بد (LDL) را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. پژوهشگران دریافته اند که پرتقال و دیگر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین، یا ماده الیافی پوست و ورقه های نازک ما بین پرده پرتقال است.^{۲۲}

پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال، بهترین داروی طبیعی برای کاهش چربی خون است. در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان ها می باشد. (صص ۱۵۷-۱۵۶)^{۲۲}

➤ **پرتقال مانع رسوب خون در دیواره رگ ها شده و در درمان و پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) بسیار مفید است.**^{۲۲}

➤ **مصرف پرتقال و نارنگی، علاوه بر این که همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار می دهد موجب می شود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر (الیاف گیاهی) نیز دریافت دارد.**^{۲۲}

توصیه های مهم:

➤ آب پرتقال تازه و طبیعی، هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگه داری شود
ویتامین C آن بیشتر حفظ خواهد شد.^{۱۹}

➤ از پرتقال هایی که نقاط نرم دارند اجتناب کنید، زیرا در آستانه فاسد شدن هستند.

۱۹

➤ پرتقال هایی که پوست شان چروک است را انتخاب نکنید، زیرا کهنه هستند.^{۱۹}

پرتقال را پوست بگیرید و بخش های آن را میل کنید یا آن را به چهارتکه

تقسیم کنید و تکه های بریده شده را بخورید.^{۱۹،۲۰}

به سالادهای میوه یا سبزی ها، پرتقال اضافه نمایید.^{۱۹}

همراه با گوشت اردک، گوساله و مرغ، پرتقال اضافه کنید.^{۱۹}

از پرتقال در شربت و سالاد میوه استفاده نمایید.^{۱۹}

آب پرتقال طبیعی و تازه را می توان در قوطی، بطری به صورت یخی یا تازه

مصرف کرد.^{۱۹}

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.^۱

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.^۲

هنگام نوشیدن آب پرتقال بهتر است آن را به میزان مساوی با آب مخلوط کنیم

زیرا اسیدی است و موجب نوسان در قندخون می شود.^{۱۹}

اگر در گروه افرادی هستید که مصرف آب 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.^۲

+ صبحانه مرکبات درست نمایید. مواد مورد نیاز برای تهیه این صبحانه عبارتند از: دو عدد گریپ فروت، دو عدد پرتقال، دو عدد انبه، دو قاشق سوپ خوری ماست کم چرب (دلخواه). پوست تمامی میوه ها را جدا کرده، گریپ فروت و پرتقال، را حلقه حلقه و هسته ها را خارج کنید. انبه ها را حلقه حلقه کنید. آن ها را در بشقاب ریخته و در صورت تمایل با ماست میل کنید.^{۱۹}

+ برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال، بهتر است که پوست زرد رنگ آن را بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید، زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسیدی موجود در پرتقال را خنثی می کند.^۲

+ 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.^۲

+ آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین C آن بیشتر حفظ خواهد شد.^۲

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 زود هنگام 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.^۲

افرادى 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.^۲

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.^۲

به اعتقاد درمانگران طب سنتی چین، کودکانی که دچار گوش درد هستند بهتر است آب پرتقال نکنند.^۲

افراد مبتلا به برونشیت و افرادی که مبتلا به سینوزیت هستند در شرایطی که بیماری در آن ها عود کرده، بهتر است آب پرتقال ننوشند و از میوه آن مصرف نکنند.^۲

درمانگران طب سنتی چین، بیماران مبتلا به دیابت (بیماری قند) را از مصرف پرتقال و آب آن منع می کنند. آن ها 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.^۲

یک دسر پر از میوه! پرتقال پوست کنده، خرد شده و گریپ فروت، مارمالاد پرتقال و عصاره وانیل را اضافه کنید. روی آن را با ماست لیموی کم چرب و نارگیل خرد شده، سرو کنید.^{۱۰}

پوست پرتقال، پرتقال خرد شده، گوجه فرنگی، گشنیز، پیاز سبز، گردو و آب لیمو را با هم ترکیب کنید. با قاشق روی ماهی یا مرغ، بریزید.^{۱۰}

یک روکش مرغ با الهام از آسیا را امتحان کنید. مرغ، فلفل دلمه ای، پیاز، سیر و زنجبیل را با کمی آب لیمو، شکر قهوه ای، روغن کنجد و سس سویا تفت دهید. تکه های پرتقال خرد شده را هم بزنید و بابتسته بندی در برگ های کاهو، سرو کنید.^{۱۰}

کباب میوه درست کنید! تکه های پرتقال پوست کنده، توت فرنگی، طالبی، انگور، موز و آناناس را روی یک سیخ چوبی اضافه کنید. کباب ها را در پودینگ شکلاتی یا ماست میوه ای کم چرب، آغشته کنید و لذت ببرید.^{۱۰}

پرتقال را در سالاد میوه تان اضافه کنید. حتما پرتقال را در سالاد میوه بعدی خود بگنجانید. برش های پرتقال، انبه و توت فرنگی را با مقداری پودر چیلی، کمی آب لیموترش تازه فشرده و عسل مخلوط کنید، روی آن را با ماست کم چرب بپوشانید، سپس بخورید.^{۱۰}

✚ لیموناد پرتقال ! سعی کنید لیموناد پرتقالی، درست کنید . آب پرتقال و لیمو ترش تازه، آب، شکر و برش های پرتقال و لیمو تازه را در یک پارچ با هم ترکیب کنید . خوب مخلوط نموده و خنک نمایید . روی آن یخ بریزید تا یک میانه روز با طراوت، داشته باشید!^{۱۰}

✚ به سالاد اضافه کنید . برش های پرتقال، توت فرنگی و گردو را روی بستر سبزی های مورد علاقه تان (گوجه فرنگی، ساقه کرفس، اسفناج، پیازچه، خیار، پیاز، دانه های انار، کاهو، نعناع، تربچه) برای سالادی که مطمئناً خوشایند شما است، اضافه کنید.^{۱۰}

✚ بستنی ... ، برای فصل بهار یا هر زمان ! سعی کنید بستنی های نارنجی درست کنید . ژلاتین پرتقال را در آب و آب پرتقال ، حل کرده و در قالب های بستنی یا فنجان های پلاستیکی کوچک بریزید . فریز کنید تا سفت شود . اگر از لیوان های پلاستیکی استفاده می کنید، آن ها را فریز کنید تا سفت شوند . چوب های بستنی را داخل آن قرار دهید، سپس کاملاً منجمد کنید . برای برخی از ترکیبات جدید پرتقال، از مخلوط های ژلاتینی با طعم های مختلف استفاده کنید.^{۱۰}

✚ پرتقال را برش دهید، یا فقط پوست بگیرید و بخورید ! روش مورد علاقه شما برای خوردن پرتقال هرچه باشد، فقط کمی از این مرکبات خوشمزه بخورید .^{۱۰}

✚ پرتقال بایک میان وعده ساده ، می تواند روز شما را زیبا کند . از برش های پرتقال همراه با بلغور جو دوسر پخته شده، لذت ببرید.^{۱۲}

پرتقال یک میان وعده عالی در حین حرکت است که می توانید آن را در کیف بدن سازی خود قرار دهید! می توانید تمرین های ورزشی خود را با مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، گریپ فروت، نارنج و لیمو ترش) تقویت کنید .

۱۲

پیش غذاهای سالم، تهیه کنید. پیش غذاهای شیرینی، می تواند بدترین دشمن باشد، به خصوص زمانی که به تازگی اهداف تغذیه خود را شروع کرده باشید . با ترکیب غذاهای خانگی، همراه با پرتقال های طبیعی شیرین، پیش غذاهای سالم درست کنید.^{۱۱}

منابع مورد استفاده:

- ۱- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۲، نشر اندیشه احسان
- ۲- آب پرتقال، نوشیدنی با ارزش برای حفظ سلامت و شادابی بدن، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-5 Foods to Boost Your Mood, Spectrum News, 2023, <https://spectrumnews1.com>

4-Can Oranges Reduce Stress and Anxiety?, Bennett, Coleman & Co, 2022, (<https://timesofindia.indiatimes.com>)

5-Mangoes and Oranges for Anti-Depression, Kaliaana Emotional Care , 2023, (<https://www.kaliana.com>)

6-Study: Flavonoid-Rich Orange Juice Improves Symptoms of Depressive Patients, Limoneira, 2017, (<https://www.limoneira.com/>)

7-Can Oranges Reduce Stress and Anxiety?, Independent News Service, 2023, (<https://www.indiatvnews.com>)

8-Psychology of the Color Orange, Dotdash Media, 2023, (<https://www.verywellmind.com>)

9-Orange (Santra): Uses, Benefits, Side Effects and More!, pharm Easy In,2023, (<https://pharमेasy.in/>)

10-Top 10 Ways to Enjoy Oranges, 2023 Produce for Better Health, 2023, (<https://fruitsandveggies.org>)

11-5 Mood-Boosting Foods, Martindale's Natural Market, 2023, (<https://www.martindalesnutrition.com>)

12-5 Ways to Enjoy Your Oranges,Lgs Sales, , 2022, (<https://blog.lgssales.com>)

۱۳-رنگین کمانی از میوه های آرام بخش،وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-Oranges: Nutrients, Benefits, Juice, and More, healthline, 2023, (<https://www.healthline.com>)

15-12 Amazing Benefits Of Orange For A Healthy Life, stylecraze, 2023,(<https://www.stylecraze.com>)

16-10 Unknown Health Benefits of Oranges in Your Daily Life, Health Arx Technologies, 2023, (<https://www.beatoapp.com>)

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

۱۸- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۱۹- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۲۰- با یک سبد میوه و سبزی ها به جنگ سرطان بروید!، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲۱- زندگی سالم با کاهش وزن اضافی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲۲- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir