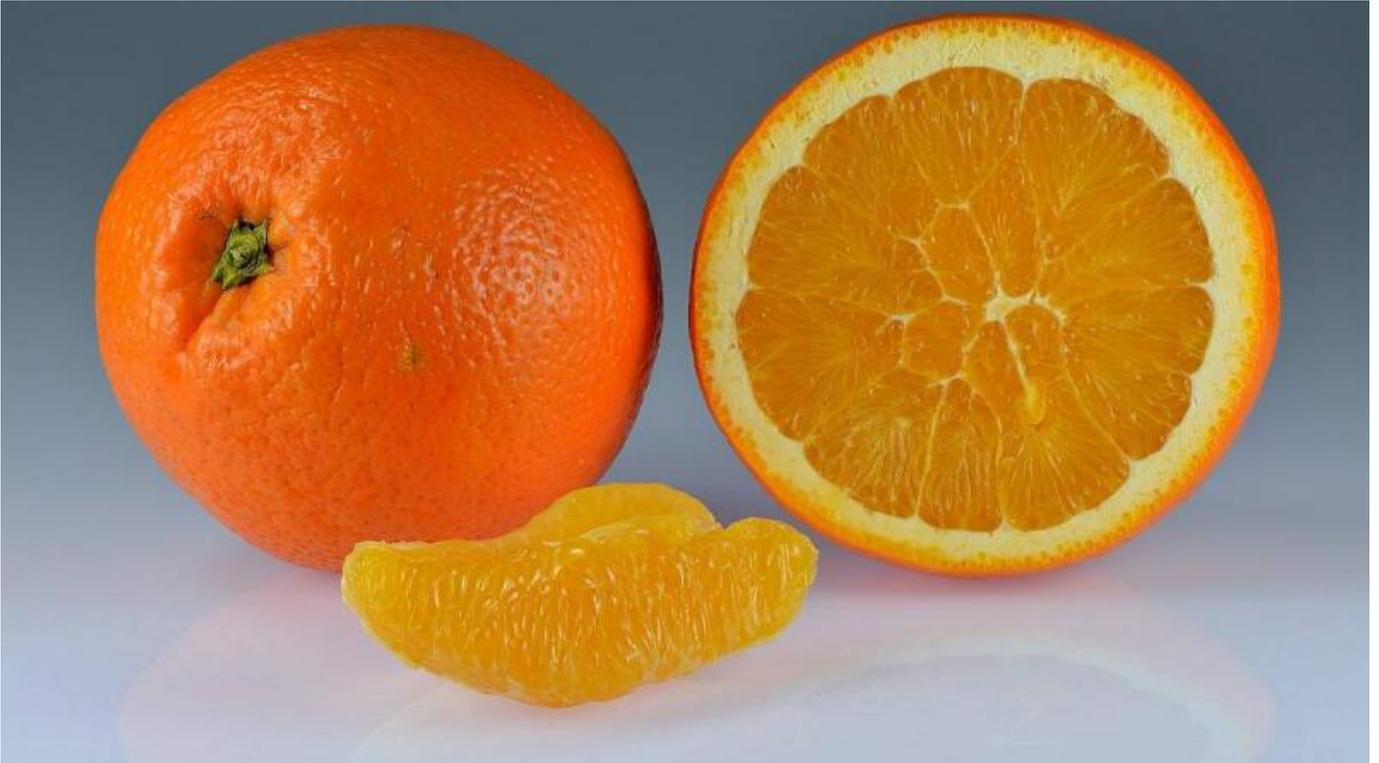


«البرتقال» يخفض الوزن ويعزز صحة البشرة»



الشارقة: راندا جرجس

يُعد ضبط الوزن من أهم الأساسيات التي تُطرح في المشكلات المرضية التي تستهدف الجسم، كاضطرابات القلب والأوعية الدموية وغيرها، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الحمضيات وخاصة البرتقال من أفضل الفواكه التي تفيد الصحة بشكل عام، كونها تحتوي على عناصر غذائية متعددة وعدد منخفض من السعرات الحرارية ويمكن تناولها بين وجبات الطعام الرئيسية.

يؤكد أخصائيو التغذية أن البرتقال من أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان، نظراً لاحتوائه على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، كما يعزز الشعور بالشبع لفترة طويلة، ما يساهم في التخلص من الوزن الزائد، كما يحسّن البرتقال من حالة الأوعية الدموية، وينشط عملية استقلاب الدهون، ويلفت الخبراء إلى أن كل 100 غرام من البرتقال تحتوي على «نصف حاجة الجسم اليومية من الفيتامين «سي»».

وتشير الأبحاث إلى أن فاكهة البرتقال تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية المفيدة لصحة الجسم، بالإضافة إلى الفيتامينات والجلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ولذلك فإنه من المنتجات الهامة للأشخاص الذين يسعون للتخلص من الوزن الزائد.

ويلفت خبراء العناية بالبشرة أن تناول فاكهة البرتقال يفيد في حماية الجلد من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يبطل عملية الشيخوخة ويحد من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة على الوجه.

وتحتوي فاكهة البرتقال على مجموعة من الخصائص الأخرى التي تعزز الصحة العامة للجسم، ومنها دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على الفيتامينين (سي، بي9) وخفض مستوى الكوليسترول في الدم، ودعم الجهاز المناعي والجهاز البصري والرؤية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.