

فوائد صحية للبرتقال 5



تتعدد فوائد البرتقال، خاصة في موسمي الخريف والشتاء، عندما تكون الفيروسات نشطة؛ لأن البرتقال يعد مصدراً مهماً لمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم. وثبت أن تناول البرتقال يحسّن الأداء المعرفي لدى الرجال، ويقلل من خطر إصابة النساء بالجلطة الدماغية. واستناداً إلى الخبراء، أهم خصائص البرتقال المفيدة هي:

1. يعزز المناعة، وفقاً للعديد من الدراسات العلمية؛ إذ يحسّن مقاومة الجسم للفيروسات والبكتيريا؛ لاحتوائه على
الذي يؤثر في الخلايا البلعمية، التي تحارب العدوى (C) فيتامين
2. يجعل جدران الأوعية الدموية أكثر مرونة، ويحميها من الترسبات (C) يقوي الأوعية الدموية؛ حيث إن فيتامين
واللويحات.
3. أي pH. يخفض خطر تكون حصى الكلى، أظهرت نتائج الدراسات أن عصير البرتقال، يساعد على رفع مؤشر
يؤثر في حموضة البول، ويمنع تكون الحصى
4. يساعد على التخلص من التعب المزمن؛ حيث يحتوي البرتقال على زيوت طيارة مختلفة، بما فيها الليمونين. الذي أثبتت الدراسات أن له خصائص منشطة، ويعطي شعوراً بالنشاط والقوة، ويحسن المزاج، ويساعد على

تخفيف القلق وتجنب الاكتئاب

يحسن تدفق الدم في الشعيرات الدموية، في الأغلب يستخدم زيت البرتقال للتدليك؛ لأن له تأثير دافئ، ويحسن تدفق الدم في الأوعية الدموية الدقيقة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024