

تناول «البرتقال» يحمي من أمراض القلب والسرطان



الأحد 28 سبتمبر 2014 12:09 م

أكد الخبراء أن تناول فاكهة البرتقال لها العديد من الفوائد الصحية، حيث أنه يحتوي على العديد من الأحماض التي تكافح أنواع السرطان المختلفة مثل سرطان الجلد والرئتين والمعدة والقولون[]

وأضاف الخبراء أن تناول **عصير البرتقال** بانتظام يمنع الإصابة بأمراض الكلى ويحد من مخاطر الإصابة بحصوات الكلى، كما أن الألياف الموجودة بالبرتقال تخفض مستويات الكوليسترول الضار، طبقاً لما ورد بموقع "أندر جراوند هيلث".

وقد أشارت دراسة يابانية إلى أن تناول **اليوسفي** والذي يحتوي على فيتامين "أ" يحمي من الإصابة بسرطان الكبد[]

وأوضح الخبراء أن **البرتقال** يحتوي على عنصر "البوتاسيوم" والمسئول عن تعزيز وظائف القلب، ويحمي من عدم انتظام ضربات القلب، ونظراً لإحتواء البرتقال على فيتامين "سي" الذي يحمي الخلايا من الجذور الحرة التي تسبب الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان وأمراض القلب[]

كما أوضحت الدراسات السابقة أن مادة "البوليفينول" الموجودة ب**البرتقال** تكافح من العدوى الفيروسية، كما يساعد **البرتقال** على وضوح الرؤية بسبب وجود مركبات "الكاروتينويد" التي تتحول لفيتامين "أ" وتقي من الضمور البقعي وصعوبة الرؤية[]

ويحتوي **البرتقال** على عنصر "الماغنسيوم" الذي يساعد على التحكم في مستويات ضغط الدم، وكذلك "البيتا-كاروتين" الموجودة به والغنية بمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف، وبالتالي تحافظ على نضارة البشرة وتمنع شيخوخة الجلد المبكرة[]