

عصير البرتقال قبل النوم ☐☐ فوائد صحية كبيرة



الخميس 17 نوفمبر 2022 07:15 م

يمتاز عصير البرتقال بطعمه اللذيذ وفائدته الصحية العالية، فهو قليل السعرات الحرارية وغني بفيتامين سي والألياف ومضادات الأكسدة وكلها عناصر تسهم في تعزيز الصحة بشكل عام ☐

ولشرب عصير البرتقال قبل النوم فوائد كثيرة تعالوا نتعرف على أبرزها:

1- تقوية الجهاز المناعي

المعلوم ان جهاز المناعة يعمل كحائط دفاع عن الجسم ضد العدوى الناتجة عن الفيروسات المسببة للأمراض، ويمكن تقوية هذا الجهاز من خلال تناول فيتامين سي الموجود في عصير البرتقال ☐

ويعد فيتامين سي مضاداً قوياً للأكسدة يحارب الأمراض والجذور الحرة المسببة للمرض وعلى رأسها مرض السرطان ☐

2- تعزيز صحة الأمعاء

يمتاز عصير البرتقال بمحتواه العالي من الألياف الغذائية التي تساعد في تعزيز صحة الأمعاء وتسهيل عمل الإخراج، ومنع الإصابة بالإمساك ☐

كما أن الألياف الموجودة في عصير البرتقال كفيلاً لضبط مستويات الكوليسترول في الدم، وتحتوي الحبة الكبيرة من البرتقال على 8% من الألياف الموصى بتناولها يومياً ☐

3- الوقاية من حصى الكلى

يحتوي عصير البرتقال كذلك الأمر على حمض الستريك والسيترات، وهي أحماض يُعتقد أنها تساعد في تقليل خطر الإصابة بحصى الكلى ☐

4- موازنة ضغط الدم

بحسب العديد من الدراسات، فإن مكونات عصير البرتقال الفريدة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وغيرها، تسهم بشكل فعال في تنشيط الأوعية الدموية الصغيرة، ما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، ويقلل من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية ☐

5- إشراقة البشرة

لا شيء يسعد الإنسان مثل التمتع ببشرة مشرقة وشابة على الدوام، ويبدو أن تناول عصير البرتقال يساعد في تحقيق هذا الحلم، إذ إنه يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة المسببة للتجاعيد وترهل الجلد، ما يمنح الجلد شباباً، وإشراقة كبيرة ☐