

عصير



تناول كوب من عصير البرتقال فى الصباح ، أو ثمرة برتقال واحدة
يساعد فى علاج الكثير من الأمراض
أما عن فوائد البرتقال ، فهناك قائمة طويلة
وقد اوضحت دراسة أسترالية ان تناول حبة برتقال يومياً يسهم فى
تجنب الإصابة بكثير من
Alkaline فالبرتقال غنى بالماء المقطر والسكر والفيتامين والأملاح القلوية
التي تحافظ على شباب الخلايا، وهو مانع للأكسدة نظراً لاحتوائه على مادة
" البيوفلافونيد" التي تطهر الجسم من " الشوارد الحرة "
ولذا ينصح باطعامه للمرضى
قشور الحمضيات يؤدى إلى خفض
الكوليسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير المخصصة لهذه الغاية
فثمرة البرتقال مفيدة فى تنشيط الدورة الدموية ، وتعمل على زيادة

امتصاص الحديد، مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم
ويساعد البرتقال في زيادة النشاط والحيوية ، ويعت

الدكتورة سهى نور الدين ، استشارية امراض الكبد والجهاز الهضمي
بالقصر العيني، تؤكد أن البرتقال يعتبر علاجاً بديلاً بعيداً عن الأقراص
والعمليات الجراحية لكثير من الأمراض، فهو يساعد في تخفيف
صاحب للعمل وظروف الحياة العصرية
وتوصلت دراسة حديثة إلى أن تناول نصف كوب من البرتقال كل صباح
يساعد في الوقاية من السكتة الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في
المحافظة على صحة وسلامة القلب وتخفيف ضغط الدم ، كونه مصدراً
مثالياً للكالسيوم والبوتاسيوم ، وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة
بقنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين
سى الذى يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التى تخلص الجسم
من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا

وأظهرت الدراسة الجديدة ان عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين
سى من الغذاء يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، خاصة بين
الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة
ووجد العلماء فى دراستهم التى شملت
بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض
عندهم مستويات فيتامين (سى) ، وكان علماء أمريكيون قد اكتشفوا أن
شرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد فى خفض
مليمترات زئبق، ووجد العلماء ان
البرتقال يقى من الحصيات الصفراوية التى تتجمع فى كيس بين الكبد
والأمعاء الدقيقة ، وتنتج عن نوعية الأطعمة التى يتناولها الإنسان
حيث يساعد عصير البرتقال على تقليل مخاطر هذه الحصيات
ويمنع تشكلها بطريقة تحلل الكوليسترول إلى المادة الصفراوية
وبدراسة المركب تبين عدم وجود أية أضرار جانبية كتلك التى تنتج
عن استخدام العقاقير التقليدية ، مثل

تهدئة الأعصاب

واكتشف بعض العلماء الأوروبيين حديثاً فائدة جديدة للبرتقال تتمثل فى رائحته التى تساعد على تهدئة اعصاب
المرضى قبل بدء الكشف عليهم أو خلال عملية الكشف نفسها، فقد تم إجراء بعض الدراسات والفحوص على
المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والالام التى تعقب ذلك،
حيث تبين أن النساء أكثر تأثراً برائحة البرتقال من الرجال
وفى إحدى العيادات الخاصة فوجىء المرضى الجالسون فى غرفة

الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان ، وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف وجاءت النتيجة أن أكثر الناس أعربوا عن شعورهم براحة نفسية وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب، خاصة النساء، وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصحف الألمانية، وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان قشر البرتقال قاتل الجراثيم

توصل باحثون أمريكيون في مركز الخدمات الزراعية الأمريكية إلى أن قشر البرتقال يعتبر مصدراً غذائياً غنياً بمواد كربوهيدراتية ذات خصائص صحية ، تفيد في منع نمو الجراثيم الضارة الموجودة بالغذاء وقد قام الباحثون بتطبيق استخدام مركب البكتين في المنتجات الغذائية وعلف الحيوانات ، حيث يستخدم كمادة صلبة لتثبيت منتجات الألبان ومنع الجراثيم من الارتباط والالتصاق بالأمعاء