

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: فولید برتقال

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۵ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پرتقال و حفظ سلامتی ما

پرتقال از خانواده Rutaceae^۶ بوده و به انگلیسی Orange نامیده می شود. منشأ آن را از چین و آسیای جنوب شرقی می دانند و این میوه در طب سنتی چینی کاربردهای فراوانی داشته است. هم اکنون به طور وسیعی در سراسر دنیا پرورش داده می شود و مشهورترین درختان یا درختچه های همیشه سبزی که مرکبات بر روی آنها رشد می کنند، می توانند به ۱۰ متر یا بیشتر هم برسند. مرکبات به لحاظ اینکه سرشار از «ویتامین ث» هستند معروف می باشند. دانشمندان کشف کرده اند که این میوه ها همچنین از انواع وسیعی از مواد مغذی گیاهی و انواع مختلف فیبر غذایی برخوردار هستند.

مشخصات

پرتقال درختی است یا به عبارت بهتر درخت کوچکی است دارای برگ های سبز، گل ها و میوه آن معطر و گل های آن به رنگ سفید و میوه آن متوسط (در برخی ارقام درشت)، پوست آن نارنجی کمی ناصاف و گوشت آن شیرین و یا ترش و بسته به انواع مختلف دارای رنگ زرد، زرد تیره و قرمز می باشد. درخت پرتقال و به طور کلی مرکبات، درجه حرارت پایین را تحمل نمی کنند و باید در مناطق نیمه خاره ای و در آب و هوای مدیترانه ای با زمستان های نسبتاً گرم کاشته شوند. درجه حرارت کمتر از ۴ تا ۵ درجه سانتی گراد در مدت طولانی به آنها صدمه می زند. در مناطق شمال ایران و همچنین در جنوب ایران کاشته می شود. ارقام مختلف پرتقال را با پیوند شکمی روی پایه های نارنج که از بذر حاصل شده باشند، به دست می آورند. در برخی موارد برای به دست آوردن ارقام جدید با کاشتن بذر پرتقال نیز برای تکثیر آن استفاده می شود. نهال های بذری خیلی دیر بارور می شوند، ولی پوست میوه آنها نازک تر و طعم آنها نیز شیرین تر می شود.

مواد مغذی پرتقال

علاوه بر محتوای بالای «ویتامین ث»، پرتقال تأمین کننده یک سری مواد مغذی گیاهی حفاظت کننده و آنتی اکسیدان شامل آلفا و بتاکاروتن، لوتئین و بتاکه پیتوزانتین می باشد.

مواد مغذی اصلی پرتقال به شرح زیر است:

مواد مغذی اصلی پرتقال (در ۱۰۰ گرم خام)

انرژی (۳۷ کالری)

ویتامین ث (۵۴ میلی گرم)

فیبر (۲ گرم)

فولات (۳۱ میکروگرم)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آهن (۰/۴ میلی گرم)
پتاسیم (۱۵۰ میلی گرم)
کربوهیدرات (۹ گرم)
فروکتوز (۲ گرم)
چربی (۰/۱ میلی گرم)
کاروتن (۲۸ میکروگرم)
مس (۰/۰۴ میلی گرم)
کلسیم (۴۷ میلی گرم)
پروتئین (۱ گرم)
فسفر (۲۰ میلی گرم)
سدیم (۱ میلی گرم)
ویتامین ب ۱ (۰/۱ میلی گرم)
ویتامین ب ۲ (۰/۰۴ میلی گرم)
نیاسین (۰/۴ میلی گرم)
منیزیم (۱۲ میلی گرم)
منگنز (۰/۰۵ میلی گرم)

آب پرتقال

این آبمیوه را می توان به طور تازه و یا به صورت بسته بندی شده و فرآیند شده مصرف نمود. یک لیوان معمولی آب پرتقال تازه، تأمین کننده ۸۰۰ میلی گرم «ویتامین ث» و ۴۰۰ میلی گرم فولات می باشد. به هنگام مصرف مداوم روزانه میوه و سبزیجات، یک لیوان آب پرتقال به عنوان یک «واحد» میوه محسوب می گردد.

خواص و کاربرد پرتقال

مصارف سنتی: پوست و آب پرتقال تقویت کننده معده، ضد نفخ، محافظت کننده از بروز عوارض کمبود «ویتامین ث» و ادرار آور می باشد. مصرف جوشانده پوست آن برای آرام کردن سرفه، رفع سرماخوردگی و سوء هاضمه مفید می باشد. پوست آن به عنوان مرهم برای آگزما و ناراحتی های پوستی مفید است. جوشانده برگ های پرتقال مانند سایر مرکبات برای شستشوی ورم ها و کاهش درد آنها نافع است. پرتقال به طور کلی ضد اسپاسم و آرام بخش است. اسانس پرتقال اثر ضد عفونی کننده دارد و از پوست آن گرفته می شود، اما چون خیلی زود فاسد می شود، همیشه باید تازه مصرف شود و اگر نگهداری شود برای مدت کم، در جای تاریک و خنک باید گذاشته شود. در هند معتقدند که میوه پرتقال خون را تصفیه می کند و تشنگی را فرو می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نشاند و اشتها می آورد. آب پرتقال برای رفع ناراحتی های صفراوی و اسهال های صفراوی نافع است. در چین تخم پرتقال را له کرده و شب روی پوست صورت می گذارند و معتقدند که برای برطرف نمودن چین و چروک صورت نافع است. برگ پرتقال در هند و چین به عنوان مسکن و در فیلیپین در موارد هیستری و سکسکه کاربرد دارد. دم کرده گل ها و شکوفه آن در موارد آشفستگی و دل به هم خوردگی مفید و مسکن و آرام بخش است و سوء هاضمه را رفع می کند. در طب چینی پرتقال به طور منظم تحریک دستگاه گوارش و درمان یبوست به کار می رود. آنها معتقدند که پرتقال در مقابله با اسهال خونی، سوء هاضمه و تشکیل بیش از حد مخاط مفید است. در موارد استرس و بی خوابی برای آرام کردن اعصاب پرتقال داده می شود. از دیرباز پرتقال را برای توانایی آن در مبارزه علیه اسکوروی (کمبود ویتامین ث) و حفظ استحکام لثه ها می شناخته اند. مصرف پرتقال سبب قلبیایی نمودن خون شده و اعمال عضلات را تسهیل می کند. به علاوه بدن را در برابر ابتلا به انواع عفونت حفظ می کند. عصاره پرتقال گاهی در کیک سازی مورد استفاده قرار می گیرد.

فواید کلیدی پرتقال

- * به مبارزه علیه بیماری های قلبی کمک می کند.
 - * در افراد سیگاری، به حفظ مقدار «ویتامین ث» بدن کمک می کند.
 - * با سرماخوردگی مقابله می کند.
 - * نقش حفاظتی در برابر مبتلا به سرطان دارد.
- چه مقدار مصرف کنیم؟
- یک پرتقال متوسط به وزن ۱۶۰ گرم، ۲۵ درصد دریافت توصیه شده روزانه بزرگسالان برای فولات (از جمله ویتامین های گروه B) و بیش از دو برابر نیاز به دریافت «ویتامین ث» را تأمین می کند.

انتخاب و نگهداری

- انواعی از پرتقال را که دارای پوست نازک بوده و نسبت به اندازه شان، سنگین هستند، انتخاب کنید.
- پرتقالی را که دارای قسمت های نرم است، انتخاب نکنید چون نشانگر خرابی آن است.
- در صورتی که پوست آن شل و چروک خورده باشد، نشانگر ماندگی میوه است.

نحوه مصرف

- ترجیحا میوه را به صورت تازه مصرف کنید.
- به سالاد میوه یا سبزیجات، پرتقال اضافه کنید.
- در کنار انواع غذاهای گوشتی، به منظور افزایش جذب آهن غذا، از پرتقال یا آب آن استفاده کنید. خصوصا افزودن آب پرتقال به مرغ آب پز بسیار طعم خوبی به غذا خواهد داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- داخل کیک، میلک شیک (مخلوط با شیر) و انواع شربت از پرتقال استفاده کنید. به علاوه از آن در تهیه مارمالاد می‌توانید استفاده نمایید.

خواص ویژه

*** تخریب کلسترول:** مطالعه بر روی جوامع در سراسر دنیا نشان داده است که رژیم‌های غذایی سرشار از ویتامین C، به حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. ویتامین مشابه همراه ویتامینی از LDL در برابر تخریب اکسیداتیو توسط رادیکال‌های آزاد که مواد سرطان‌زایی هستند، حفاظت می‌کند. LDL تخریب شده سبب انسداد شریان‌ها و ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌گردد.

*** کمبود ویتامین ث:** مقدار توصیه شده دریافت روزانه «ویتامین ث»، ۴۰ میلی‌گرم می‌باشد. متخصصان تغذیه که توصیه به دریافت «مطلوب تغذیه‌ای» دارند، دریافت ۴۰۰ میلی‌گرم برای افراد بین ۲۵ تا ۵۰ سال و ۸۰۰ میلی‌گرم برای افراد بالای ۵۰ سال را دارند. پرتقال و آب آن نقش مفیدی در تأمین این نیازمندی‌های روزانه «ویتامین ث» ایفا می‌کنند.

*** سرماخوردگی:** دریافت کافی «ویتامین ث» به کاهش شدت علایم سرماخوردگی و طول مدت آن کمک می‌کند.

*** سرطان:** پرتقال و آب آن سرشار از ماده مغذی گیاهی هسپریتین هستند. در تحقیقات آزمایشگاهی، عصاره هسپریتین سبب مهار رشد سلول‌های سرطانی سینه و تشکیل تومور گشته است. هسپریدین (یکی از انواع هسپریتین) به پیشگیری از بروز سرطان حفره دهانی کمک می‌کند. پوست پرتقال دارای مواد مغذی گیاهی به نام نویلیتین و تنجرتین است که سبب متوقف کردن حملات سلول‌های سرطانی می‌شود. آب پرتقال سرشار از ماده مغذی گیاهی لیمونوئید است که آن هم دارای خواص ضد سرطانی می‌باشد. همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور منظم از مرکبات استفاده می‌کنند، تا ۶۰ درصد کمتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند. احتمالاً «ویتامین ث» در مرکبات سبب مهار تشکیل مواد سرطان‌زا در معده می‌شود. در یک تحقیق به منظور مقایسه میزان ابتلا به سرطان در اشخاصی که خیلی فراوان پرتقال می‌خورند با اشخاصی که خیلی کم مصرف می‌کنند، مشخص شده است که خطر ابتلا به سرطان نای در افراد گروه اول ۵۰ درصد کمتر از افراد گروه دوم است.

«ویتامین ث» به پیشگیری از گاستریت (نوعی التهاب لایه‌های پوششی دیواره معده) که خود عاملی برای تشکیل سلول‌های سرطانی در معده است، کمک می‌کند.

فیبر مرکبات از نوع نامحلول است. بنابراین به افزایش حجم مدفوع و سرعت بخشیدن به حرکت آن در دستگاه گوارش کمک می‌کند. به این ترتیب یکی از روش‌های پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، مصرف منظم و فراوان انواع مرکبات است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بسته نشدن لوله عصبی در جنین: پرتقال دارای فولات است که به همراه قرص های اسید فولیک به پیشگیری از بروز اسپینا بیفیدا (بسته نشدن لوله عصبی) در جنین کمک می کند. لذا به مادران باردار مصرف منابع اسیدفولیک از جمله پرتقال توصیه می شود.

آب مروارید: عدسی های چشم انسان به طور طبیعی حاوی مقادیر بالایی از «ویتامین ث» می باشد. افرادی که کمتر از ۱۲۵ میلی گرم «ویتامین ث» در روز مصرف می کنند، ۴ برابر بیشتر با خطر ابتلا به آب مروارید، در مقایسه با افرادی که بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف دارند، مواجه می باشند. بنابراین مصرف مرکبات به حفاظت از عدسی ها در برابر آب مروارید کمک می کند.

کم خونی: «ویتامین ث» به افزایش جذب آهن در رژیم غذایی کمک می کند. خصوصا در افراد گیاهخوار افزایش مصرف غذاهای غنی از «ویتامین ث» از قبیل مرکبات، برای کاهش خطر ابتلا به کمبود آهن که سبب کم خونی می شود ضروری است.

پرتقال به طور خاص به دلیل دارا بودن فولات برای پیشگیری از کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک مفید می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly