

## چرا باید روزانه یک پرتقال بخوریم؟

تهران (پانا) - شاید بدانید که مصرف روزانه یک سیب برای سلامتی بسیار مفید است، اما آیا در رابطه با خواص پرتقال چیزی شنیده‌اید؟ پرتقال میوه‌ای با کالری پایین و سرشار از مواد مغذی است.

به ZWNJ& گزارش برنا، پرتقال سبب شفافیت و سلامت پوست می ZWNJ& شود و احتمال ابتلا به انواع بیماری ZWNJ&ها را کاهش می ZWNJ&دهد. به ZWNJ&همین ZWNJ& دلیل می ZWNJ&توان از پرتقال در رژیم ZWNJ&های غذایی سالم و متنوع استفاده کرد.

### حفظ سلامت قلب

مواد موجود در پرتقال از جمله فیبر، پتاسیم، ویتامین C و کولین همگی به حفظ سلامت قلب کمک می ZWNJ&کند. افزایش پتاسیم دریافتی بدن همراه با کاهش میزان سدیم دریافتی از جمله عواملی است که می ZWNJ&تواند خطر ابتلا به بیماری ZWNJ&های قلبی ZWNJ& و عروقی را کاهش دهد. براساس یکی از مطالعات، افرادی که در رژیم غذایی خود روزانه میزان ۴۰۶۹ میلی ZWNJ&گرم پتاسیم دریافت می ZWNJ&کنند، در مقایسه با افرادی که پتاسیم دریافتی کمتری دارند (کمتر از ۱۰۰۰ میلی ZWNJ&گرم در روز) ۴۹ ZWNJ&درصد کمتر به مرگ در اثر ایست قلبی دچار می ZWNJ&شوند. افزایش میزان پتاسیم دریافتی همچنین با کاهش خطر سکته ZWNJ& مغزی، جلوگیری از کاهش حجم ماهیچه، حفظ تراکم مواد معدنی موجود در استخوان و کاهش تولید سنگ ZWNJ&های کلیوی همراه است.

### جلوگیری از سکته ZWNJ& مغزی

براساس گزارش انجمن قلب آمریکا (AHA) مصرف زیاد ترکیبات موجود در مرکباتی مثل پرتقال یا گریپ ZWNJ&فروت خطر سکته ZWNJ& مغزی را در زنان کاهش می ZWNJ&دهد. خطر سکته ZWNJ& مغزی در افرادی که بیشترین مقدار مرکبات را مصرف می ZWNJ&کنند، حدود ۱۹ ZWNJ&درصد کمتر از زنانی است که کمترین مقدار مصرف را دارند.

### جلوگیری از سرطان

براساس مطالعه ZWNJ&ای مصرف موز، پرتقال و آب ZWNJ&پرتقال در دو سال اول زندگی می ZWNJ&تواند خطر پیشرفت لوسمی در کودکی را کاهش دهد. پرتقال به ZWNJ&عنوان منبعی عالی و غنی از ویتامین سی (C) که دارای خاصیت آنتی ZWNJ&اکسیدانی قوی است، می ZWNJ&تواند با انواع رادیکال ZWNJ&های آزاد که موجب سرطان می ZWNJ&شود مبارزه کند. براساس یکی از مطالعات، ویتامین C موجود در پرتقال برای مقابله با سرطان روده ZWNJ&بزرگ مفید است، اما برای تامین این مقدار از ویتامین C به ۳۰۰ عدد پرتقال نیاز داریم. میزان فیبر بالای موجود در میوه ZWNJ&ها و سبزیجات سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان روده ZWNJ&بزرگ می ZWNJ&شود. با این ZWNJ&حال مطالعه ZWNJ&ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، نشان می ZWNJ&دهد که مصرف گریپ ZWNJ&فروت و آب ZWNJ&پرتقال می ZWNJ&تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. بر اساس این مطالعه احتمال ابتلا به ملانوما در افرادی که میزان زیادی از گریپ ZWNJ&فروت و آب ZWNJ&پرتقال مصرف می ZWNJ&کنند حدود یک ZWNJ&سوم بیشتر از افرادی است که کمتر از این مواد استفاده می ZWNJ&کنند.

### حفظ فشارخون

برای کاهش فشار خون باید میزان سدیم دریافتی را کم کرد و به همان مقدار، مصرف پتاسیم را که تاثیر گشادکنندگی بر

عروق دارد افزایش داد. براساس بررسی‌های سازمان تغذیه و سلامت ملی، کمتر از دودرصد از بزرگسالان در آمریکا، روزانه ۴۷۰۰ میلی‌گرم پیتاسیم توصیه‌شده را دریافت می‌کنند. افزایش پیتاسیم دریافتی تا بیست‌درصد خطر مرگ با علت‌های مختلف را کاهش می‌دهد.

## تغذیه

یک پرتقال متوسط (با حدود ۱۵۴ گرم وزن) فاقد چربی است و ۸۰ کالری، ۲۵۰ گرم پیتاسیم، ۱۹ گرم کربوهیدرات (۱۴ گرم قند و ۳ گرم فیبر) و ۱ گرم پروتئین دارد. یک پرتقال ۱۳۰ درصد ویتامین C، دودرصد ویتامین A و ۶ درصد کلسیم مورد نیاز روزانه؛ شما را تامین می‌کند. پرتقال فاقد آهن است. همچنین پرتقال حاوی تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B۶، فولات، پنتوتنیک‌اسید، فسفر، منیزیم، منگنز، سلنیوم و مس است. مقدار فراوان ویتامین C (بیش از دو برابر نیاز روزانه) موجود در پرتقال سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پرتقال همچنین دارای کولین، زیگزانتین و کاروتنوئید است. کولین یکی از مواد مغذی مهم موجود در پرتقال است که به بهبود خواب، حرکت عضلات، یادگیری و حافظه کمک می‌کند. کولین همچنین به حفظ غشای سلولی کمک می‌کند، از انتقال تکانه‌های عصبی حمایت می‌کند و در جذب چربی و کاهش التهاب مزمن نقش دارد. زیگزانتین و کاروتنوئیدها اثرات آنتی‌اکسیدانی دارند و در کاهش انواع سرطان به‌خصوص سرطان پروستات نقش دارد.