فاكهة تساعد على تخفيض الوزن وإبطاء الشيخوخة... تعرفوا عليها

يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان، فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشبع الجسم بسرعة.

ووفقاً للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية.

ويشير الخبراء، إلى أن "البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجاً مهماً للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضا من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يبطئ عملية الشيخوخة:.

ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال- دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامينات C وB9، وخفض مستوى الكوليسترول، وتعزيز منظومة المناعة والرؤية.

وبالإضافة إلى ذلك يحسن البرتقال حالة الأوعية الدموية ويحسن عملية استقلاب الدهون لأنه يحتوي على فيتامين C وألياف غذائية. تحتوي 100 غرام من البرتقال على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامين C.

ولكن في نفس الوقت يحذر الخبراء من أن "البرتقال يمكن أن يلحق الضرر بالصحة. فمثلاً يجب التخلي عن تناوله في حالة التهاب المعدة وقرحة المعدة واضطراب عمل الأمعاء. كما أنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض. وعموماً لا ينصح بتناول أكثر من برتقالتين في اليوم".