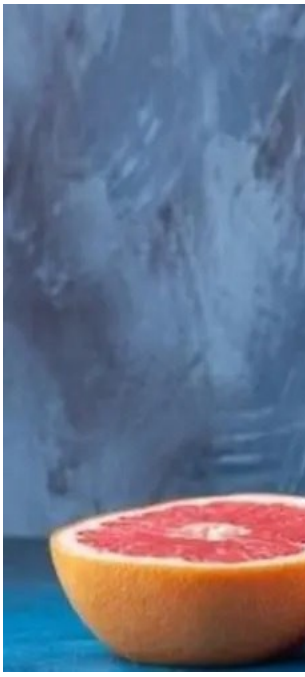
موقع يكشف "5"فوائد صحية لشرب عصير الشمندر بالبرتقال



يعتبر عصير البرتقال و الشمندر خيار صحي و لذيذ للحصول على جرعة يومية من الفيتامينات.

كما أنه يُعد مشروباً مثالياً يمكن تناوله أثناء وجبة الفطور أو كوجبة خفيفة أو عند الحاجة إلى الحصول على قليل من الطاقة في فترة ما بعد الظهر.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع Boldsky، فإن الفوائد الصحية لمشروب مزيج الشمندر والبرتقال تشمل تحسين مستويات ضغط الدم وتعزيز مناعة الجسم.

فوائد صحية : خفض ضغط الدم

يحتوي عصير البرتقال والشمندر على حامض النيتريك وفيتامين C اللذين يعملان على توسيع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم، مما يقلل من ارتفاع ضغط الدم.

يساعد حمض النيتريك على استرخاء العضلات، التي تبطن جدران الأوعية الدموية، مما يسمح لها بالتمدد، بينما يساعد فيتامين C على تقليل مستويات هرمونات التوتر التي يمكن أن تقيد جدران الأوعية الدموية وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

تقوية المناعة

يساعد فيتامين C والمنغنيز والعناصر الغذائية الأخرى الموجودة في هذا العصير المصنوع منزلياً في تقوية خلايا الجسم، وبالتالي الحفاظ على قوة وصحة جهاز المناعة الطبيعية.

علاج فقر الدم

يعمل عصير الشمندر والبرتقال معاً لتحسين قدرة الدم على امتصاص الحديد، وبالتالي منع حالات مثل فقر الدم. يحتوي عصير الشمندر والبرتقال على كميات عالية من فيتامين C الذي يزيد من امتصاص الحديد من الطعام، مما يساعد في تقليل خطر الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد في الدم.

تقليل مخاطر أمراض القلب

يمكن أن يساعد مزيج البرتقال والشمندر على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يعمل على إزالة رواسب الكوليسترول في الشرايين، وبالتالي الحفاظ على صحة نظام القلب والأوعية الدموية.

يحتوي البرتقال والشمندر على كميات عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة الجذور الحرة في الجسم التي تتلف الشرايين وتؤدي إلى انسدادها برواسب الكوليسترول.

الحفاظ على صحة البشرة

يتسبب الإجهاد التأكسدي والجذور الحرة في إتلاف خلايا الجلد، مما يؤدي إلى تسريع عملية شيخوخة البشرة. لكن يمكن لمضادات الأكسدة مثل فيتامين C أن تقلل من آثار الجذور الحرة وتبطئ عملية الشيخوخة.

وبالتالي، يمكن لشرب كوب من عصير الشمندر والبرتقال يومياً أن يفيد صحة البشرة.

تحضير مشروب الشمندر بالبرتقال

المكونات

- ½ جذر شمندر أو بنجر
- ½ كوب عصير برتقال

طريقة التحضير

- ضع قطع من الشمندر الطازج ونصف كوب من عصير البرتقال في الخلاط.
- اخلط المزيج جيداً في الخلاط.
- صب المزيج في كوب دون تصفية، وهذا يعد سر الوصفة الأكثر نجاحاً.