

## ۵ دلیلی که نباید پوست پرتقال را دور ریخت

تهران (پانا) - زمانی که ما پرتقال می‌خوریم، بسیاری از ما پوست آن را دور می‌اندازیم و تصور می‌کنیم پوست آن، غیر قابل خوردن است. اگرچه پوست پرتقال طعم تلخی دارد، اما شما می‌توانید آن را به شماری از دستورات عمل‌های غذایی تان اضافه کنید.

به ZWNJ& گزارش بهداشت ZWNJ& نیوز، در حقیقت، پوسته بیرونی این میوه سرشار از مواد مغذی و مواد دیگری است که می‌تواند به تقویت بدن شما کمک کند. برای اینکه درک بهتری از این مسئله پیدا کنید، شما را با مزایای پوست پرتقال برای سلامتی آشنا می‌کنیم:

۱- مقابله با التهاب و رادیکال ZWNJ& های آزاد  
بدن شما همواره در معرض مواد گوناگونی است که می‌تواند به سلامت ما آسیب برساند. بهترین مثال آن نیز رادیکال ZWNJ& های آزاد؛ موجود در اطرافتان از جمله در غذاهایتان است. همانطوری که می‌توانید این مولکول ZWNJ& های ناپایدار قادر هستند تا سلول ZWNJ& ها و رادیکال ZWNJ& های ان ای را تخریب کنند و سبب ایجاد ناراحتی ZWNJ& های مختلفی به مانند سرطان، دیابت و التهاب مزمن شوند. برای مقابله با رادیکال ZWNJ& های آزاد، متخصصان پیشنهاد می‌کنند غذا ZWNJ& هایی که سرشار از آنتی اکسیدان؛ هستند را در وعده روزانه تان بگنجانید.

پوست پرتقال حاوی رادیکال ZWNJ& های متوکسی فلاون (polymethoxyflavones)؛ است که می‌تواند تأثیرات منفی رادیکال ZWNJ& های آزاد را متوقف کند. اما این همه ماجرا نیست. این نوع ترکیبات همچنین دارای خواص ضد التهابی و ضد سرطانی است که می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند.

۲- سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید  
مانند لیمو، پرتقال نیز از منابع غنی ویتامین سی (C) به حساب می‌آید، پوست پرتقال نیز غنی از ویتامین سی به شمار می‌رود. استفاده از این ماده مغذی خاص با تقویت سلول ZWNJ& های ایمنی بدن، به جلوگیری از سرماخوردگی معمول یا آنفلوآنزا کمک می‌کند.

علاوه بر این، شما می‌توانید ویتامین A که آن نیز از مواد مغذی ضروری برای بدن است و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد را از پوست این میوه دریافت کنید؛ بنابراین، یکی از ارزشمندترین فواید پوست پرتقال، تقویت دفاع بدن در برابر مواد مضر و میکروارگانیسم ZWNJ& های بیماری زا است.

۳- جلوگیری از بیماری ZWNJ& های قلبی  
جدای از پیشگیری از سرماخوردگی، مصرف پوست پرتقال می‌تواند به سلامت قلب شما کمک کند. این مسئله نیز به دلیل ترکیب ZWNJ& های هسپریدین (Hesperidin)؛ و نوبیلتین (Nobiletin)؛ موجود در پوست این میوه است. به طور کلی، این ترکیبات نه تنها قادر به کاهش التهاب در بدن شما هستند، بلکه با تثبیت فشار خون و پایین آوردن سطح کلسترول بد می‌توانند از مشکلات رایج قلبی جلوگیری کنند.

۴- مناسب برای ریه ZWNJ& های شما  
با مشکلاتی نظیر آلودگی که امروز در بسیار از مناطق جهان وجود دارد، ذرات مضر ریز در هوا ممکن است ریه ZWNJ& های شما را اذیت کرده و سبب آلودگی ریه ZWNJ& ها شوند و مشکلات تنفسی نظیر سرفه و یا سرماخوردگی را به بار آورند. یکی از مزایای خوب پوست پرتقال، پاکسازی و تقویت ریه هاست. به شکل کلی، پوست این میوه خوراکی، دارای ترکیباتی است که می‌تواند بلغم (مخاط چسبناک) را تجزیه و دفع کند.

شما می‌توانید یک دمنوش تهیه شده از پوست پرتقال را به عنوان درمانی طبیعی برای آلرژی‌ها بنوشید. دلیل اصلی آن هم وجود موادی در پوست پرتقال است که می‌تواند سوزش را کاهش داده و از ترشح هیستامین در بدن جلوگیری کند.

#### ۵- سلامت گوارش خود را بهبود بخشید

همانطوری که می‌دانید، شمار زیادی از محصولات که طعمی تلخ دارند مانند پوست مرکبات، می‌توانند توانایی بدن شما را برای تجزیه غذا افزایش دهند. اما غیر از این، مورد دیگری هم هست. پوست پرتقال سرشار از فیبر به مانند پکتین و همی سلولز است. پکتین یک فیبر محلول است که می‌تواند پاکسازی روده‌ها کمک کند. از سوی دیگر، همی سلولز که یک فیبر نامحلول است، حرکت روده‌ها را تحریک می‌کند و از یبوست جلوگیری می‌کند.

#### چند نکته مهم

اگرچه پوست پرتقال دارای خواص درمانی فراوانی است، اما زمانی که می‌خواهید از پوست مرکبات استفاده کنید، باید مراقب باشید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از محصولات تازه دارای اثرات باقی مانده علف کش‌ها، آفت کش‌ها و دیگر مواد سمی بر روی پوست‌شان هستند. برای همین نیز لازم است تا قبل از مصرف، کاملاً آنها را بشویید. شما همچنین می‌توانید از محلول سرکه برای خلاص شدن از شر این مواد سمی استفاده کنید. از سوی دیگر، پوست مرکبات دارای طعمی تلخ هستند که ممکن است سبب بی‌اشتها شدن شما شوند؛ بنابراین بهترین راه برای استفاده و لذت بردن از مزایای مختلف آن، این است که آن ریز کرده و روی سالاد و یا سس و دسر خود بپاشید.