

# ما هي فوائد البرتقال في محاربة الأمراض؟

يعتبر البرتقال من الحمضيات الغنية بالعناصر الغذائية، مثل فيتامين (ج)، وفيتامين (ب)، وفيتامين (أ)، كما أنه يحتوي على الألياف الغذائية، الكالسيوم، البوتاسيوم وحمض الفوليك. لذا فليس من العجيب أن تكون لهذه الثمرة العديد من الفوائد الصحية التي نستعرضها معاً في السطور الآتية:

1- فوائد البرتقال للقلب والشرايين: البرتقال غني بفيتامين (ج) وهو من مضادات الأكسدة التي تحل بالماء. ويعمل فيتامين (ج) على وقاية جسم الإنسان من السرطان، السكتة والنوبات القلبية؛ لأنه يعمل على حماية القلب من تصلب الشرايين، ويحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجزيئات الحرة.

ومن أهم الفوائد الصحية لفيتامين (ج) الموجود في البرتقال أنه يعمل أيضاً على تدعيم الجهاز المناعي بالجسم، وسرعة التئام الجروح، وامتصاص الحديد، كما أنه يساعد على تقوية الحيوانات المنوية، وبالتالي يقلل من حدوث التشوهات الخلقية.

2- فوائد البرتقال لمرضى السكر: تساعد الألياف الغذائية الموجودة في البرتقال على تنظيم مستوى السكر في الدم، وتقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، بالإضافة إلى تحسين الهضم، والوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، والإمساك، والسرطان.

3- فوائد البرتقال للبشرة: البرتقال غني بمادة الفيتونيوترنت (phytonutrient) وهي من مضادات الأكسدة القوية المعروفة بقدرتها على محاربة الجزيئات الحرة التي تسبب السرطان، كما أنها تؤخر ظهور تجاعيد البشرة.

4- فوائد البرتقال للعظام والأسنان: يحتوي البرتقال على نسبة من الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العضلات والحفاظ على صحة الأسنان، كما أن تناول البرتقال بصورة دورية يساعد على الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي.

ومن الفوائد الصحية الأخرى للبرتقال:

- يساعد البرتقال على الوقاية من حصى الكلى، ويعمل على تقوية أنسجة الجسم نظراً لاحتوائه على فيتامين (أ).
- يعمل البرتقال على الوقاية من سرطان المعدة والقرحة المعدية، كما أنه يعمل على الوقاية من سرطان الرئة وتقوية الجهاز التنفسي.
- البرتقال غني بالفلافونيدات flavonoids التي تساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع.
- يساعد البرتقال على زيادة إنتاج الهيموجلوبين الذي ينقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم.