

خواص نارنگی و فواید پوست نارنگی برای همه

13 آذر 1404

خواص نارنگی بسیار بی نظیر است. نارنگی 100 نوع بیماری را درمان می کند و پوست آن نیز برای درمان و سلامت بدن بسیار مؤثر است. نارنگی زیبایی پوست و مو را تضمین می کند.

میوه پرخاصیت نارنگی سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و فرونشاندنده لهیب معده و کبد است، میوه ای که مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است.

از مهمترین خواص درمانی نارنگی می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

نارنگی برای جلوگیری از دیابت:

برخی از محققان دانشگاه غربی انتاریو معتقدند که نارنگی منبع کاملی از ترکیبات فلانوییدی به نام نوبیلین است. این عنصر باعث سوزاندن چربی و جلوگیری از تولید چربی می شود. بنابراین، می تواند از بیماری ناشی از چاقی، مانند دیابت نوع 2 جلوگیری کند.

نارنگی برای جلوگیری از سکته:

همانطور که در بالا اشاره شد، نارنگی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. پتاسیم می تواند از بیماری هایی مثل لخته شدن خون جلوگیری کند. مطالعه ای بر روی بیش از 69 هزار نفر انجام شده است؛ نتیجه این بود افرادی که نارنگی مصرف می کنند، 19 درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری مانند لخته شدن خون قرار دارند.

نارنگی برای محافظت از بدن در برابر اضافه وزن و چاقی:

اگر می خواهید وزن بدن خود را کاهش دهید و یک رژیم غذایی خوب داشته باشید، خوردن نارنگی یکی از بهترین انتخاب ها است، زیرا این میوه، مانند دیگر میوه ها، حاوی مقدار زیادی فیبر است. علاوه بر آن، نارنگی حاوی ویتامینی است که از تولید کورتیزول جلوگیری می کند؛ هورمونی است که می تواند باعث استرس شود و می تواند بدن شما را تشویق کند تا چربی را ذخیره کند.

نارنگی برای جلوگیری از سرطان:

نارنگی شامل یک ترکیب به نام لیمونوئید است. طبق گفته برخی از محققان در کره، این ترکیب لیمونوئید ممکن است از گسترش سرطان خون و سرطان سینه جلوگیری کند، اما لطفاً توجه کنید که این تحقیق روی حیوان انجام شده است و هنوز مشخص نشده است که آیا به عنوان نتیجه ای مشابه انسان عمل می کند یا خیر.