

# قبل از خواب پرتقال بخورید

10 دی 1403

مركبات به دليل ويتامين سي مناسبى كه دارند در اين فصل مى‌توانند به تقويت سيستم ايمنى و پيشگيرى از سرماخوردگى كمك كنند.

مصرف مركبات نارنجى رنگ مثل [پرتقال](#) به دليل حجم بتاكرون بالاىي كه دارند موجب آرامش اعصاب و از بين رفتن تنش و پريشانى مى‌شوند و خواب فرد را با كيفيت مى‌كنند.

بررسى‌ها نشان مى‌دهند، مصرف مركبات نارنجى رنگ به دليل حجم بتاكرون بالاىي كه دارند موجب آرامش اعصاب و از بين رفتن تنش و پريشانى مى‌شوند و خواب فرد را با كيفيت مى‌كنند. مركبات حجم زيادى ويتامين A و بتاكروتين دارند كه براى بهبود جاي زخم و جوش و شادابى پوست موثر است.

گفتنى است، دانشمندان با انجام آزمايشات و مطالعاتى دريافتند آن دسته از افرادى كه ميوه و سبزيجات نارنجى رنگ به ويژه در فصل پاييز و زمستان بيشتر مصرف مى‌كنند ساعات خواب منظم ترى دارند و در روز بعد احساس خواب آلودگى نخواهند داشت.