خوردن بیش از دو عدد پرتقال در روز توصیه نمی‌شود.

8 فروردین 1403

پرتقال یکی از مفیدترین میوه‌ها برای سلامت انسان به حساب می‌آید و به کسانی که می خواهند از شر اضافه وزن خلاص شوند کمک می‌کند، زیرا شاخص گلیسمی پایینی دارد و به سرعت بدن را اشباع می‌کند.

وبگاه آرتی عربی نوشت: «متخصصان بر این باورند که پرتقال حاوی فیبرهای غذایی مفید، ویتامین‌ها و گلوکز است که بدن آنها را به کندی جذب می‌کند و آن را به یک خوراکی مهم برای کسانی که می‌خواهند از شر اضافه وزن خلاص شوند، تبدیل می‌کند. این میوه همچنین از پوست در برابر اثرات عوامل خارجی و اشعه‌های مضر فرابنفش محافظت کرده و روند پیری را کند می‌کند».

به گفته متخصصان، مرکبات به طور کلی مفید هستند و می‌توان آنها را به عنوان میان وعده بین وعده‌های غذایی اصلی مصرف کرد.

از دیگر خواص مفید پرتقال می توان به حمایت از عملکرد قلب و عروق خونی اشاره کرد زیرا حاوی ویتامین‌های C و B۹ است که سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی و بینایی را تقویت می‌کند.

علاوه بر این، پرتقال باعث بهبود وضعیت عروق خونی و بهبود متابولیسم چربی می شود زیرا حاوی ویتامین C و فیبر غذایی است. ۱۰۰ گرم پرتقال حاوی نیمی از نیاز روزانه بدن به ویتامین C است.

اما در عین حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که پرتقال می تواند به سلامتی آسیب برساند. به عنوان مثال، مصرف آن در موارد گاستریت، زخم معده و اختلال عملکرد روده باید ترک شود. همچنین ممکن است در برخی افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.