

درباره خواص نارنگی بیش تر بدانیم

نارنگی از خانواده مرکبات و یکی از پرطرفدارترین اعضای این خانواده است که گفته می‌شود اصالت این میوه به جنوب شرقی آسیا برمی‌گردد. نارنگی کوچکتر از پرتقال است و پوست آن به راحتی با دست کنده می‌شود. شاید همین راحت خوردن و اندازه کوچکش فارغ از خواص نارنگی، دلیل علاقه زیاد مردم به این میوه باشد.

طعم نارنگی مانند پرتقال ترش و اسیدی است. به دلیل طعم ترش و در عین حال شیرینش از آن در تهیه سس سالاد، تهیه انواع دسر، مربا یا حتی اسموتی نارنگی استفاده می‌شود. یکی از خواص بی‌نظیر نارنگی که در همه مرکبات مشترک است داشتن ویتامین C و خاصیت آنتی‌اکسیدانی این میوه است.

مروری خلاصه بر خواص نارنگی

1. میوه نارنگی دارای ویتامین‌های A و B1 و B2 و C و همینطور حاوی پروتئین، چربی، قند و مقدار زیادی فسفر و کلسیم است. به خاطر داشتن فسفر و کلسیم بالا، یکی از میوه‌هایی است که خوردن آن برای حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود. مشخص شده است مقادیر بالای ویتامین آ و ث در نارنگی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان می‌تواند موثر باشد.
2. نارنگی به علت داشتن فسفر فراوان، باعث تقویت حافظه می‌شود. ضمن این که نارنگی برای رفع بی‌اشتهایی و رفع گرمای بیش از حد بدن بعد از فعالیت‌های بدنی یا در فصل‌های گرم بسیار موثر است.
3. اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید و شب‌ها نمی‌توانید خواب راحت داشته باشید، متخصصین تغذیه خوردن نارنگی را یک الی دو ساعت قبل از خواب توصیه می‌کنند. یکی از علت‌هایی که برای این امر برشمرده می‌شود بوی نارنگی است که گفته می‌شود باعث از بین رفتن استرس و ایجاد حس آرامش می‌شود.
4. نارنگی دارای مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی اثر مثبت می‌گذارد.

5. طبق تحقیقات جدیدی که درباره خواص نارنگی انجام شده است، وجود ماده‌ای به اسم نوبیلترین در آن به اثبات رسیده که نه تنها موجب جلوگیری از چاقی می‌شود، بلکه ضد دیابت نوع ۲ و حتی ضد گرفتگی شریان‌های بدن است. همچنین این ماده از رسوب چربی در کبد، با ترکیب ژن‌هایی که درگیر سوزاندن چربی اضافی هستند جلوگیری می‌کند و مانع از فعالیت ژن‌های مسئول تولید چربی می‌شود.
6. یکی دیگر از خواص نارنگی، جلوگیری از ایجاد فشار خون است. علت آن وجود مقادیر زیادی پتاسیم در نارنگی است. افراد دارای فشار خون می‌توانند در صورت عدم دسترسی به گریپ‌فروت، از نارنگی استفاده کنند.
7. از دیگر خواص نارنگی این است که به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین C، می‌تواند ایمنی بدن را بالا ببرد.
8. نارنگی با داشتن موادی مثل اسید فولیک، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به سیستم عصبی و مغز کمک کند. اسید فولیک باعث جلوگیری از ایجاد بیماری آلزایمر می‌شود و همچنین پتاسیم باعث افزایش خون‌رسانی به مغز شده که این موضوع باعث خوب کار کردن سیستم عصبی و فعالیت‌های مغز می‌شود.
9. فقر ویتامین B6 باعث ایجاد افسردگی و تهوع می‌شود که این مشکل می‌تواند با خوردن مداوم نارنگی برطرف شود.
10. نارنگی برای زنان باردار هم بسیار مفید است که علت آن اسید فولیک موجود در نارنگی است. اسید فولیک به تشکیل لوله عصبی و شکل‌گیری گلبول‌های قرمز در نوزادان قبل از تولد بسیار کمک می‌کند.
11. نارنگی ماده‌ای به نام سینفرین دارد. این ماده باعث از بین رفتن مخاط مضر موجود در ریه می‌شود که در نتیجه، باعث کاهش سرفه‌های مزمن ناشی از سرماخوردگی و آلرژی می‌شود.
12. این میوه قند بالایی ندارد ولی به علت داشتن فیبر زیاد، به انجام صحیح فرآیند گوارش بسیار کمک می‌کند.
13. نارنگی آب زیادی دارد و مصرف آن باعث افزایش دفعات ادرار و در نتیجه، دفع سموم می‌شود. از خواص نارنگی می‌توان به جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه اشاره کرد.
14. طبق طب سنتی، به علت این که در فصول سرد مصرف غذاهای با طبع گرم بیشتر می‌شود، احتمال بروز حرارت کبد، معده و صفرا بیشتر می‌شود. از قضا، درختان مرکبات از جمله نارنگی در همین فصول میوه می‌دهند و با مصرف میوه‌های آنها که طبع سرد

و تر دارند این مشکل حل می‌شود.