قبل از خواب پرتقال بخورید

10 دی 1403

مرکبات به دلیل ویتامین سی مناسبی که دارند در این فصل می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی کمک کنند.

مصرف مرکبات نارنجی رنگ مثل پرتقال به دلیل حجم بتاکارون بالایی که دارند موجب آرامش اعصاب و از بین رفتن تنش و پریشانی می‌شوند و خواب فرد را با کیفیت می کنند.

بررسی‌ها نشان می دهند، مصرف مرکبات نارنجی رنگ به دلیل حجم بتاکارون بالایی که دارند موجب آرامش اعصاب و از بین رفتن تنش و پریشانی می شوند و خواب فرد را با کیفیت می کنند. مرکبات حجم زیادی ویتامین A و بتاکاروتن دارند که برای بهبود جای زخم و جوش و شادابی پوست موثر است.

گفتنی است، دانشمندان با انجام آزمایشات و مطالعاتی دریافتند آن دسته از افرادی که میوه و سبزیجات نارنجی رنگ به ویژه در فصل پاییز و زمستان بیشتر مصرف می کنند ساعات خواب منظم تری دارند و در روز بعد احساس خواب آلودگی نخواهند داشت.