سلسلة تعرف على غذائك: البرتقال

في هذه الحلقة من سلسلة تعرف على غذائك سنتعرف على:

– لماذا يجب على الرجل المداومة على شرب عصيره؟

– البرتقال وسر السعادة؟

– هل هنالك مخاطر في الإكثار منه؟

بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: البرتقال – تشينة – برتقان – ليمون.

الاسم العلمي: *Citrus sinensis* (Rutaceae)

أبرز المكونات:

– يحتوي البرتقال على 87.5 % من الماء، و0.9 % من البروتين، و14 % من كربوهيدرات 9.2 وتشمل السكروز، إضافة إلى الفركتوز والغلوكوز، والنشويات.

– مجموعة من الفيتامينات الهامة للصحة كالفيتامين A و B1 و B2 و C.

– كما يحتوي على البكتين، والألياف، والأحماض العضوية، والخمائر، والزيوت، والزيوت الطيارة، والمواد المعدنية.

الفوائد الصحية:

1- الوقاية من السرطان

يلعب أحد المركبات التي تتواجد في البرتقال ويسمى (D-limonene) دورا هاما في الوقاية من مجموعة من أنواع السرطانات، كسرطان الجلد، وسرطان الثدي، وسرطان الرئة وسرطان القولون. كما أن البرتقال مصدر قوي ل Vitamine C الذي يعتبر مضادا للأكسدة مما يساهم في حماية ADN الخلايا. (Sun, 2007)

2- خفض مستويات الكوليسترول

يعتبر الهسبيريديين (Hesperidin) من بين أهم الفلافونويدات (Flavonoïdes) الموجودة في البرتقال. وقد أثبتت الأبحاث أن للهسبيريديين والبيكتين دورا في خفض مستويات الكوليسترول العالي (Cholestérol LDL).

(Lee, 1999)

3- خفض مستويات ضغط الدم

للهسبيريديين (Hesperidin) والمغنيزيوم المتواجدين في البرتقال القدرة على خفض المستويات المرتفعة لضغط الدم. (Christine Morand, 2011)

4- فوائد جمة على القلب والشرايين

يحتوي البرتقال على الألياف الغذائية، وحمض الفوليك (Vitamine B9) والهسبيريدين، وكل هذه المركبات لها فوائد عظيمة على القلب والشرايين.

5- معالجة التهاب المفاصل

وذلك نظرا لما يتمتع به البرتقال من خاصيات مضادة للالتهابات بفضل فلافونويد يدعى (Nobilétine).

(Haiqing Yu, 2004)

6- مفيد لنمو الدماغ

وذلك نظرا لغنى البرتقال بالفولات وحمض الفوليك (Vitamine B9).

7- البرتقال يجعلك أكثر سعادة

إن البرتقال يحتوي على Vitamine B6 المسؤول عن الحال المزاجية، وذلك لأنه يساعد المخ على إفراز مادة السيروتونين مما يجعلك أكثر سعادة.

8- الحفاظ على الحيوانات المنوية

معروف بأنه من الفاكهة الغنية بفيتامين C الذي يفيد في حماية الحيوانات المنوية من العيوب الوراثية والتي قد تسبب عيوبا خلقية للمولود. (Mohammed Akmal, 2006)

9- تقوية جهاز المناعة

إن الكمية الهائلة التي يحتوي عليها البرتقال من (Vitamine C) تحفز إنتاج الكريات البيضاء التي تعتبر الركيزة الأساسية لجهازنا المناعي.

10- يقي من تكون حصى الكلى

تناول عصير البرتقال بشكل منتظم يقلل من خطورة تكون حصى الكلى.

(Ruth Ho¨now, 2003)

حذار!

إن الإكثار من تناول عصير البرتقال قد يؤدي إلى:

– مخاطر الإصابة بالنقرس[1]

– مشاكل عند المصابين بالقرحة المعدية والإثني عشر؛

– شرب عصير البرتقال بكميات كبيرة يجعل الجسم يمتص مقادير كبيرة من حامض الليمون الموجود في العصير، مما يؤدي إلى حدوث خلل في نظام توزيع الكالسيوم في أنحاء الجسم، وهذا الخلل يؤثر على الجهاز المناعي للجسم. كما أن العصير يحتوي على نسبة سكريات جيدة، فإذا ما استهلك بكمية كبيرة يسبب اختلالا في نظام توزيع السكر في الدم. كما أن تناول السكريات بكثرة تزيد من قلوية الدم مما

يؤدي إلى ترسب الكالسيوم في الدم وتشكيل الرمال البولي؛

– اضطراب في الهضم والامتصاص وذلك لغناه بالمواد الليفية التي تعرقل إفرازات العصارات الهاضمة وعملية الامتصاص.

انتظرونا في الحلقة المقبلة مع غذاء جديد من سلسلة "تعرف على غذائك"، وإلى ذلكم الحين نستودعكم الله.

المراجع:

Christine Morand, C. D. (2011). Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. *Am J Clin Nutr*, 73–80.

Haiqing Yu, R. T.-T. (2004). Anti-inflammatory activity of polymethoxyflavones in sweet orange (Citrus sinensis) peel and metabolites study of nobiletin. 337-344.

Lee, S.-H. J.-S.-K.-S.-H. (1999). Hypocholesterolemic effect of hesperetin mediated by inhibition of 3-hydroxy-3-methylgultaryl coenzyme a reductase and acyl coenzyme a: Cholesterol acyltransferase in rats fed high-cholesterol diet. *Nutrition Research*.

Mohammed Akmal, J. Q.-W. (2006). Improvement in human semen quality after oral supplementation of vitamin C. *JOURNAL OF MEDICINAL FOOD*, 440–442.

Ruth Ho¨now, N. L. (2003). Influence of grapefruit-, orange- and apple-juice consumption on urinary variables and risk of crystallization. *British Journal of Nutrition*, 295–300.

Sun, J. (2007). D-Limonene: Safety and Clinical Applications. *Alternative Medicine Review*, 259-263.

---

[1] النقرس (بالإنجليزية: Gout): هو الاضطراب المرضي المزمن الذي يتميز بالنوبات الحادة والمفاجئة من الألم، التورم واحمرار المفاصل.