

با خواص باور نکردنی پوست نارنگی آشنا شوید

نارنگی همانند سایر میوه‌ها با مجموعه‌ای از خواص و مزایا همراه است که برای سلامتی مفید خواهند بود. هم گوشت و هم پوست این میوه سرشار از خواص و فواید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، همانطور که می‌بینید نارنگی میوه‌ای سرشار از ویتامین C است که در واقع بسیاری از خواص نارنگی به خاطر همین ویتامین است. این میوه همچنین یکی از بهترین منابع برای بتا کریپتوزانتین است، آنتی‌اکسیدانی که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و در میوه‌هایی با رنگ نارنجی وجود دارد. علاوه بر این موارد، نارنگی حاوی پتاسیم و ویتامین‌های گروه B از جمله ویتامین B۶، B۱، و B۹ یا تیامین و پیریدوکسین و فولات نیز هست.

هم گوشت و هم پوست این میوه سرشار از خواص و فواید است.

مزایای دیگر شامل تعادل قند خون، فعال کردن سم زدایی کبد، درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کاهش استرس هستند.

در مطالعه‌ای جدید، محققان به خواص کاهش دهنده کلسترول خون در پوست نارنگی اشاره کرده اند.

در مطالعه مشترک توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده و یک شرکت تحقیقاتی کانادایی، به خواص کاهش دهنده کلسترول خون در پوست نارنگی اشاره شده است.

منابع دیگر، چای ساخته شده از پوست خشک شده نارنگی را توصیه می‌کنند؛ که برای سوء هاضمه و همچنین پیشگیری از سرطان مفید است.

مائو شینگ نیک، یک پزشک طب چینی، استفاده از پوست نارنگی در چای و پخت و پز را توصیه می‌کند.

فواید دیگر برای پوست نارنگی شامل کمک به هضم، کاهش بیماری صبحگاه در زنان باردار و بهبود بیماری‌های حرکتی است. مزایای دیگر شامل تعادل قند خون، فعال کردن سم زدایی کبد، درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کاهش استرس هستند.