

خواص پوست پرتقال که شگفت‌زده‌تان می‌کند

پرتقال میوه‌ای است که نه تنها گوشت آن خواص زیادی به همراه دارد، بلکه حتی پوست آن نیز برای سلامت بدن مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در برخی از کشورها پوست پرتقال را خشک می‌کنند و سپس آن را در غذا می‌ریزند. همچنین در برخی از نقاط کشور از پوست پرتقال مربا درست می‌کند. در ادامه به معرفی خواص پوست پرتقال خشک شده می‌پردازیم.

براساس تحقیقاتی که در دانشگاه ماساچوست آمریکا بر روی پوست خشک شده پرتقال صورت گرفت، مشخص شد که این قسمت از میوه تاثیر زیادی روی سلامت انسان دارد. زیرا پوست این میوه حاوی مقدار زیادی فلاونوئید و چندین آنتی اکسیدان است. بنابراین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. در حالی که گوشت پرتقال فقط ۷۱ میلی‌گرم ویتامین C دارد، پوست این میوه حاوی بیش از ۱۳۶ میلی‌گرم از این ویتامین است.

استفاده از پوست پرتقال خشک شده در غذا به دلیل وجود مس، کلسیم، فولات، منیزیم، ویتامین A سایر ویتامین‌های گروه B باعث افزایش سلامت بدن می‌شود. همچنین فیبر غذایی در پوست پرتقال بیشتر از گوشت آن است. به همین دلیل به سلامت سیستم گوارش هم کمک می‌کند.

خواص پوست پرتقال برای پیشگیری از سرطان

یکی از فواید مصرف پوست این میوه، مهار رادیکال‌های آزاد شده در بدن است. فلاونوئیدهای موجود در پوست پرتقال، پروتئین‌های مرتبط با سرطان را مهار می‌کند. همچنین این ماده‌ی خوراکی حاوی ترکیب دیگری به لیمونن است که تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

پیشگیری از سرطان

کمک به بهبود سلامت ریه‌ها

کمک به بهبود بیماری دیابت

خواص پوست پرتقال برای قلب

خواص پوست پرتقال برای لاغری

تقویت سلامت چشم

درمان التهاب در بدن

محافظت از دندان‌ها

منبع: بهداشت نیوز