قشور البرتقال والصحة



قشور الفواكه والبرتقال يسعى العديد من الأشخاص إلى التخلص من القشور التي تغطي كافة أنواع الفواكه والخضار، متجاهلين في ذلك مدى أهمية بعض هذه القشور على الصحّة، ويعتبر قشر البرتقال من أفضل قشور الفواكه، وذلك بفضل احتوائه على العديد من العناصر، والتي بدورها تعادل أضعاف العناصر التي تحتويها فاكهة البرتقال نفسها، وفيما يلي عرض مفصل لأبرز فوائد قشر البرتقال.

فوائد أكل قشر البرتقال

* يحتوي على نسبة عالية جدّاً من الألياف، والتي تفوق ما يقارب الأربعة أضعاف من تلك التي تحتويها فاكهة البرتقال نفسها، ممّا يجعله مفيداً جدّاً لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، على رأسها كلّ من مشكلة عسر الهضم، والإمساك، والانتفاخات، وتراكم الغازات، حيث يساعد على التخلّص من السموم والفضلات المتراكمة في الجسم، كما ويساعد على التخلّص من الوزن الزائد والسُمنة وتراكم الدهون في مناطق مختلفة من الجسم، ويُحسن من عملية الأيض أو التمثيل الغذائي.

* يحتوي على كميّات كبيرة من مركبي Tangeretin وكذلك Nobiletin، اللذين يعتبران من أفضل المركّبات الكفيلة بمقاومة الشقوق والجذور الحُرّة، والتي تعدّ من المسبّبات والعوامل الرئيسية التي تقف وراء الإصابة بالأورام السرطانية بأنواعها المختلفة.

* يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، والذي يُعدّ من أفضل الفيتامينات المضادّة للالتهابات والعدوات الفايروسية، والجرثومية، والبكتيرية التي تؤدّي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، ممّا يجعله من أفضل مقويّات الجهاز المناعي في الجسم، والذي يقاوم الحساسية بأنواعها المختلفة.

* يحتوي على نسبة عالية من الحديد، ممّا يفيد في التخلّص من مشاكل الدم المختلفة، على رأسها

مشكلة ضعف وفقر الدم والذي يسمّى علمياً بالأنيميا، كما ويحتوي على كلّ من الزنك، والمغنيسيوم، والنحاس وغيرها من العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم بكميّات معيّنة بشكل يومي.

* يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، والذي يعتبر ضرورياً جدّاً للحفاظ على صحّة البشرة والجلد والذي يقي من الحروق الناتجة عن الشمس، ويعالج الاحمرار والتهيّج والحكّة، وكذلك يُعدّ من أقوى مضادات الأكسدة التي تقاوم علامات تقدّم سنّ البشرة والشيخوخة، على رأسها كلّ من التجاعيد والخطوط الرفيعة التي تظهر بشكل خاص على الوجه والرقبة واليدين وغيرها، والتي تظهر على الوجه والرقبة واليدين، كما ويقي من الإصابة بسرطان الجلد.

* يُقلّل من معدل الكولسترول الضار في الجسم ويقي من الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، وتصلّب الشرايين، والسكتات القلبية والدماغية، ويرفع من الكولسترول الجيّد LDL، ويخفض الكولسترول الضار حيث يسهّل بذلك من وصول الأكسجين إلى الدم.