

(54)

تناول برتقالة

يساعد فيتامين ج الموجود في كثير من أنواع الفاكهة ومن ضمنها البرتقال على منع عملية انسداد الشرايين ويقلل من ارتفاع ضغط الدم. اتضح أن تناولك فيتامين ج باستمرار يقلل من نوبات القلب، ومن السكتة الدماغية والموت المبكر.



ترعرع جون في مزرعة حمضيات في جنوب غرب تكساس. ويذكر أفضل وأسوأ التجارب في الزراعة، من الحصاد الضخم إلى الجفاف واحتراق الأشجار.

امتلك العائلة المزرعة لأجيال، ولكن عندما جاء دوره ليختار عمله كان قراره بترك المزرعة والاتجاه نحو التعليم. كان يستخدم المزرعة كمثال في كل الدروس التي يعطيها في مدرسته، من الرياضيات إلى العلوم. "هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه من هذا المثال"، قال جون. كان يذكر تلاميذه أيضاً بتناول البرتقال - لاعتقاده بأنه من أكثر الفاكهة فائدة.

في الوقت الذي استمر فيه والده برعاية المزرعة كان جون يساعده عندما يستطيع. بعد ذلك تعرضوا لأسوأ كارثة ممكن أن

تصيب مزرعة الحمضيات إنها كارثة الصقيع. تعرضت المزرعة إلى موجة من البرد المفاجئ قضت على كل الأشجار. تفتقر قلب والد جون وقرر التقاعد من أعمال الزراعة.

في الوقت الذي كان فيه جون قلق بشأن المزرعة وماذا سيحل بها، لم يكن مستعداً أيضاً على ترك التعليم. قرر القيام بكلا العمليين، وتولى إدارة المزرعة. "أقدر العاملين الذين أقوم بهما. وبطرق مختلفة، كلاهما له دور هام في حياة الناس ويساعد على تلبية احتياجاتهم الأساسية".



كل أونس يؤخذ يومياً من فيتامين ج الموجود في الفاكهة يقلل خطر الإصابة بالموت المبكر بنسبة 10%، نقلاً عن أطباء جامعة كامبريدج.

