

البرتقال

رمز السعادة ومكمن الفوائد

البريقال

رمز السعادة ومكمن الفوائد

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الزهدية المصرية



نبذة تاريخية

يسمى البرتقال بـ«الفاكهة المشمسة» حيث لا تثمر شجرته إلا عندما تعانق جذوعها أشعة الشمس.

وتذكر لنا المراجع أن الصينيين هم أول من عرفوا زراعة أشجار البرتقال، ولاحظوا أهميته كغذاء لذيذ ومفيد منذ عام ٢٢٠٠ قبل الميلاد، واستعملوه منذ هذا التاريخ في غذائهم اليومي، كما استفادوا من قشوره في علاج بعض الأمراض.

وبعدها انتقلت زراعة البرتقال إلى أوروبا قبل سقوط الإمبراطورية الرومانية، فاهتمت بزراعته إيطاليا وأسبانيا. وفي أميركا كان الرحالة الشهير كريستوفر كولمبس (مكتشف القارة الأمريكية) هو الذي أخذ بذور البرتقال معه إلى القارة الأمريكية عام ١٩٤٣م وغرسها فيها، لتبدأ زراعة البرتقال تأخذ الشكل التجاري في ولاية كاليفورنيا بدءاً من العام ١٨٠٠ أي قبل أكثر من مائتي عام.

تزرع معظم أشجار البرتقال من البراعم في مشاتل زراعية خاصة. حيث تقطع البراعم من الأشجار التي تنتج مختلف الأنواع المطلوبة من البرتقال ثم تطعم بها شجيرات صغيرة تسمى الشتلات وتنقل أشجار البرتقال إلى البساتين بعد عملية التطعيم بفترة تتراوح بين ٦ أشهر وسنة تبدأ في إنتاج الثمار بعد أربع سنوات ويمكن أن تستمر في إنتاج البرتقال لمدة ٥٠ سنة، ويباع حوالي ربع محصول البرتقال كفاكهة ويستخدم الباقي في الأطعمة والحلوى والمربى.

يزرع البرتقال في فصلين مختلفين:

أحدهما: من أكتوبر -->> إلى فبراير

والثاني: من مارس -->> إلى مايو.



أنواع البرتقال

تشير كلمة برتقال بشكلٍ عام إلى ثلاثة أصناف من الفواكه الحمضية:

١- البرتقال الحلو.

٢- البرتقال الحمضيّ أو برتقال اشبيلية.

٣- اليوسفيّ.

البرتقال الحلو

يعتبر من أكثر سلالات البرتقال من ناحية الأهمية الاقتصادية وهذا النوع يستخدم معظمه في عمل عصير مركز يعبأ في عبوات للشرب. ينتج المزارعون في كلّ أنحاء العالم البرتقال الحلو أكثر من أي نوع آخر، وهو نوع من البرتقال نكهته حلوة وشكله مستدير إلى بيضويّ.

هناك ثلاث مجموعات من البرتقال الحلو:

١- البرتقال العادي.

٢- البرتقال أبو صرة.

٣- البرتقال أبو دمه.

البرتقال العادي:

هو أهم أنواع البرتقال الحلو. فمعظم البرتقال الذي يباع طازجًا من النوع العادي، بالإضافة إلى أنّ كل عصير البرتقال تقريبًا يُصنع منه. والبرتقال الفالانسي عديم البذور هو أشهر أنواع البرتقال العادي في العالم، وينتج منه أجود أنواع العصير.

البرتقال أبو صرة:

سمي كذلك لوجود نتوء يشبه الصرة في قمة الثمرة. أو لأن ثمرته تحتوي على ثمرة أخرى صغيرة تنمو عند أحد طرفي الثمرة الرئيسية. وهذا النوع من البرتقال عديم

البذور، كما يتميز بنكهته الجيدة ولكنه ينتج عصيرًا أقل جودة من البرتقال العادي. سمي كذلك لوجود نتوء يشبه الصرة في قمة الثمرة.

البرتقال أبو دمه:

يتميز بلونٍ غير عاديٍّ ولكنه في جوانب عديدة يشبه البرتقال العادي. ويتراوح لون لبّ البرتقال أبو دمه بين الأرجواني والأحمر. ويزرع هذا النوع بشكل واسع في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، كما تُزرع كميات قليلة منه في مناطق أخرى من العالم.

البرتقال الحمضي أو النارج أو برتقال أشبيلية:

لا يؤكل طازجًا في العادة لأنّ مذاق لبّه مرّ. يزرع برتقال اشبيلية بشكل أساسي في أوروبا ويستخدم معظمه في صنع المربى، كما يُستخدم الزيت المنتج من قشرته وبعض المكونات المستخلصة من الأوراق والأزهار في صناعة العطور.

البرتقال اليوسفي:

وهو ليس برتقالًا على الرغم من شهرة انتباهه إليه. فهو في الحقيقة مجموعة مستقلة من الفواكه المتشابهة تشمل اليوسفي الحقيقي والطنجال والتانجور وفواكه أخرى مشابهة للبرتقال. وطعم اليوسفي حلو وعادة ما يؤكل طازجًا، وتفصل قشرته بسهولة عن الجزء الداخلي الذي يؤكل. ويستعمل هذا النوع من البرتقال كفاكهة للتحلية وفي التعليب.

تناول اليوسفي يهدئ الأعصاب

محيط: أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول اليوسفي قبل النوم يفيد في تهدئة الأعصاب.

وأوضحت الدراسة أن ثمرة اليوسفي بالرغم من أنها لا تحتوى على نفس القدر من فيتامين «ج» الموجود في البرتقالة، إلا أنها غنية بمادة «البرونز» التي تساعد على الاسترخاء.

وأضافت الدراسة أن اليوسفي خلافاً للموالح الاخرى لا يتسبب في إرهابق الأمعاء نظراً لسهولة هضمه. وتعد الميزة الاخرى أنه طعام مثالي بالنسبة للذين يرغبون في إنقاص أوزانهم، حيث يحتوى على ٤٤ سعراً حرارياً فقط لكل ١٠٠ جرام.

كما توصل العلماء إلى أن أكل اليوسفي يخفض خطر الإصابة بسرطان الكبد وتصلب الشرايين ومقاومة الإنسولين، وفي دراسة ثانية وجد العلماء أن شرب عصير اليوسفي يخفض احتمال تطور التهابات الكبد المزمنة إلى سرطان في مرحلة لاحقة.

وقد أظهر بحث علمي أن مركباً يستخرج من قشر البرتقال اليوسفي يمكنه القضاء على خلايا السرطان لأمرض معينة.



مكونات البرتقال

يعتبر البرتقال من أهم مكونات الطب البديل لما له من فوائد جمة. فالبرتقال نوع من أنواع الحمضيات وهو مصدر ممتاز لفيتامين سي، كما يحتوي أيضا علي فيتامين أ. يحتوي البرتقال على ثلاثة وعشرين عنصراً غذائياً أهمها: الحديد وسكر الفواكه، والفسفور، وفيتامين ب ١ وفيتامين C، والكالسيوم. يحتوي أيضًا على حمض الستريك ويحتوي كل ١٠٠ جرام من البرتقال على ٤٣ سعراً حرارياً، كما تحتوي كل ١٠٠ جرام من البرتقال على القيمة الغذائية الآتية:

القيمة الغذائية لكل 100 ج (3.5 أوقية)	
الطاقة 50 سعر kcal أي 190 kJ	
g ٥٤.١١	نشويات
	- سكريات g ٩.١٤
	- ألياف غذائية g ٢.٤
g ٢١.٠٠	دهون
g ٧٠.٠٠	بروتين
% ٨	ثيامين (فيتامين ب ١) ١٠٠.٠ مج
% ٣	ريبوفلافين (فيتامين ب ٢) ٠.٤٠٠ مج
% ٣	نياسين (فيتامين ب ٣) ٤٠.٠ مج
% ٥	حمض البانتوثنيك (ب ٥) ٢٥٠.٠ مج
% ٤	فيتامين B٦ ٠.٠٥١ مج
% ٤	حمض الفوليك (فيتامين ب ٩) ١٧ µg ج
% ٧٥	فيتامين ج ٤٥ مج

٤٪	كالمسيوم ٤٣ مج
١٪	حديد ٠٩.٠٠ مج
٣٪	ماغنسيوم ١٠ مج
٢٪	فوسفور ١٢ مج
٤٪	بوتاسيوم ١٦٩ مج
١٪	زنك ٠٨.٠٠ مج
النسب المئوية محسوبة من التوصيات الأمريكية للبالغين. المصدر: USDA Nutrient database	



فوائد البرتقال

يقول البروفيسور الإيطالي (نيكولا كايو) المؤسس والمدير للمركز الصحي (المستشفى الخاص) في مدينة بار سلون بأسبانيا أنه من خلال ٤٠ سنة من التجربة والتحقيق والمطالعة وكتابة أكثر من ٧٠ كتاب ورسالة في موضوع معالجة الأمراض بالغذاء منها: (كتاب البرتقال غذاء ودواء) و(كتاب العلاج بالعنب والليمون والبرتقال) مبيّنًا لنا فوائد هذه الفاكهة التي أنعم الله بها علينا كسائر النعم الكثيرة وما أكثرها.

البرتقال من أحسن الفواكه وأجملها ومن الفواكه الشهية الجيدة والمفيدة للإنسان منذ أقدم العصور وله فوائد طبية كثيرة.

يعتبر البرتقال من فصيلة الحمضيات ومن الأطعمة التي تشكل القلويات. حيث يخلف وراءه المادة القلوية في الأنسجة وبعدها يتم استغلاله، وهذا ما يدفع إلى تحسين مقاومة الجسم ورفعها.. وهو شائع الانتشار من بين الحمضيات عامة المذاق اللذيذ وللقيمة الغذائية التي يتمتع بها.

ومما قيل في الأمثال القديمة: (لا وجود للصحة والسلامة في مكان لا وجود للبرتقال فيه...).

وقد تم اكتشاف فوائد البرتقال الصحية بالصدفة عندما اكتشف البحارة الهولنديون في القرن التاسع عشر انه أفضل علاج طبيعي لمرضي «الإسقربوط» الذي كان منتشرًا بشكل كبير بين البحارة بسبب ابتعادهم عن تناول الخضراوات الطازجة والأطعمة الغنية بالفيتامينات. فقد لاحظوا أن المصابين الذين يكثرون من تناول البرتقال يتعافون منه بسرعة، فدونوا ذلك ضمن ملاحظاتهم. ثم أخضع العلماء هذه الملاحظة للبحث والتحليل وتأكدوا من صحتها عندما يتم تناولها في مواسمها. كما اكتشفوا قبل نضوجها أو في غير مواسمها لا تتحقق الفائدة المرجوة منها، بل على العكس من ذلك، فإنها يمكن أن تتحول إلى شيء ضار، بسبب تغيرات كيميائية تحدث في الثمرة قبل النضوج، وهذا ما يفسر الأوجاع التي نشعر بها عند تناول فواكه قبل اكتمال نضجها، أو عند انتهاء تاريخ صلاحيتها. فالنتيجة واحدة.

ويقول العلماء أن الجسم البشري لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة واحدة في اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال.

ويمكن أن نجمل أهم فوائد البرتقال في النقاط التالية:

- ١- يصفى الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.
- ٣- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.
- ٤- مدر ومنظف للكلى والمثانة.
- ٥- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.
- ٦- البرتقال يساعد على التئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لارتفاع ضغط الدم.
- ٧- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
- ٨- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصا للذين يشكون من فقر الدم.
- ٩- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.
- ١٠- البرتقال يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسبة الدهون (الكولسترول).
- ١١- البرتقال يساعد على طرد الغازات.
- ١٢- البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.
- ١٣- نافع للأمراض الجلدية والجرب.
- ١٤- نافع لحالات القيء.
- ١٥- البرتقال نافع لأورام المفاصل والنقرس والروماتيزم وتصلب الشرايين.
- ١٦- يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة استعمال الأدوية الكيماوية.
- ١٧- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج البواسير.

١٨- يمنع الكثير من الأمراض السرطانية. حيث تمتاز الحمضيات باحتوائها على كميات عالية من فيتامين (ج) الذي يحمي أغشية الخلايا والمواد الوراثية من عمليات الأكسدة الضارة. كما أن هذا الفيتامين يقلل من مادة (النيتريت) المسببة للسرطان. إلى جانب ذلك تحتوي الحمضيات على مركبات (الكومارين) و(الليمونين) العاملة على تنشيط إنزيمات (الجلوتاثيون ترانسفيريز) المحطمة للمركبات السرطانية.

١٩- يكافح سرطان الفم، تقول الدكتورة سهي نور الدين، استشارية أمراض الكبد والجهاز الهضمي بالقصر العيني أن الدراسات أظهرت أيضا أن للمواد الكربوهيدراتية الموجودة في قشور البرتقال تأثيرات صحية عظيمة، فمركب «البكتين» مثلاً غير القابل للهضم يملك خصائص حيوية مميزة حيث يشجع نمو البكتريا المفيدة في الأمعاء الغليظة التي تمنع بدورها الإصابات الإبتانية والمعوية. وأثبتت الدراسة أن تناول الحمضيات بشكل يومي يساهم في مكافحة سرطان الفم والخنجره بالإضافة إلى سرطان المعدة.

٢٠- البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.

٢١- نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.

٢٢- عصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم.

٢٣- مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.

٢٤- البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.

٢٥- ينفع استعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.

٢٦- عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى السكر ومفيد لكثير من الأمراض.

٢٧- في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشره الخارجي وفي شحمه وبذوره (النوى) على أن لا يسرف في تناوله، فالإسراف في أي شيء مردود كما قال الله تعالى:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾

- ٢٨- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيداً كالبودرة ينفع للاستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلي(الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيليا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.
- ٢٩- ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة (السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية لوجود مواد حمضية وكيميائية طبيعية في البرتقال وعصيره فهو نافع ومفيد للجسم وتوفر وتؤمن الحرارة والحوية والنشاط له.
- ٣٠- من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصاً في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم.
- ٣١- في أيامنا الأخيرة استعمل الكثير زهور البرتقال (القдах) عطوراً وتيجاناً للعرائس.
- ٣٢- لأثره الفعال في الشفاء يمكن القول بأن وجود قفص البرتقال في البيت يعادل بل أكثر من صيدلية طبيعية في معالجة الأمراض.
- ٣٣- ننصح الأمهات من أجل سلامة الصغار ودوام صحتهم بتغذية أطفالهن ببرتقالة أو كوب عصير البرتقال بدلا من الشيكولاتة أو بعض الحلويات المصرة.
- ٣٤- خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جدا كغذاء للصغار ويعادل حليب الأم.
- ٣٥- البرتقال غنى بالماء المقطر والسكر والفيتامين والأملاح القلوية *Alkaline* التي تحافظ على شباب الخلايا، وهو مانع للأكسدة نظراً لاحتوائه على مادة «البيوفلافونيد» التي تطهر الجسم من «الشوارد الحرة» ولذا ينصح بإطعامه للمرضى.



الآثار السلبية لتناول البرتقال

لا يعرف أن هناك آثار سلبية لكثرة البرتقال أو عصيره إلا لمن كان عنده زيادة في حموضة المعدة أو القرحة المعدية أو القرحة الاثنى عشرية فإنه يفضل الإقلال منها؛ لأن عصير البرتقال حامضي مما يزيد من أعراض الحموضة والقرحة.



البرتقال فاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية

تعتبر فاكهة «البرتقال» من الحمضيات ذات الفوائد الصحية العالية حيث تعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي ومقاومة الأمراض حيث تعتبر من الأغذية «القلوية» حيث تخلق بعد عملية تمثيلها «أيضا» مادة قلوية في الأنسجة.

كما أن للبرتقال فوائد منشطة للدورة الدموية وتعمل كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم مما يساعد في النشاط والحيوية.

كما أن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

والبرتقال مفيد للصدر والسعال وهو في نفس الوقت محفز للشهية ومنعش ومشروب لجميع الأوقات، وكذلك لعصير البرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي حيث يعالج سوء الهضم وينشط الجهاز الهضمي ويساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية. ويفيد ويقوي البرتقال العظام حيث يساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم ويحتوي البرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.

كما أن عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

وأظهرت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة «ستروك» الأمريكية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخاصة بين الرجال المصابين بـ (ارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة) ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ألفين و٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي).

وكان علماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ميلليمترات زئبق...



البرتقال منشط ومنعش ولأمراض الصدر والبرد

إذا كنت مدخنا ينصح أستاذ علم الكيمياء الدكتور لينس بولنج بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يحس برغبة ملحة في التدخين وفي إحدى جامعات بريطانيا أجريت تجربة لدراسة فاعلية البرتقال في الإقلاع عن التدخين.. حيث استمر مجموعة من المدخين على تناول البرتقال لمدة ٣ أسابيع، ووجد بعد انقضاء هذه المدة أن ٢٠٪ من المدخين قد استطاعوا بالفعل الإقلاع عن التدخين وأن باقي أفراد المجموعة استطاع أغلبهم أن يخفض من كمية السجائر اليومية عما اعتاد على تناوله بنسبه وصلت في المتوسط إلى ٧٩٪.

إن تناول عصير الموالح بصفة عامة خاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة في التدخين لسبب غير واضح تمامًا.



البرتقال يطهر الجسم

من المعروف أن الطاقة المحركة للجسد تأتي من السكر. ويوفر الطعام هذا السكر إما بطريقة مباشرة عبر الفاكهة أو بطريقة غير مباشرة عبر طعام آخر يحوله الجسد إلى سكر بعمليات عدة معقدة ومتعبة عند الحاجة إليه.

تقول الكتب القديمة أن الله أوجد «جنة عدن» وأوجد الإنسان فيها وكل شجرة تحمل فاكهة جميلة المنظر وطيبة الطعم وقال للإنسان: «من هذه الثمار تأكل».

والفاكهة هي طعام غني بالسكر البسيط وبالمعادن القلوية والفيتامينات وبالأسيدات العضوية والأمينية بأبسط أشكالها، لذا فهي تدخل الخلايا من دون أن تتعب الجسد ومن دون أن تستهلك من طاقته.

ويقول الدكتور دنسمور: «إن الفاكهة تعطينا أكبر كمية غذاء بأقل مصروف وجهد جسدي».

ويقول هربرت سبنسر: أن ما يتوفر من طاقة خلال عملية هضم الفاكهة يذهب للبناء ولعمليات الجسد الضرورية الأخرى. فعندما يزعمون أن الإنسان العادي يحتاج إلى ٢٥٠٠ وحدة حرارية يوميًا، فإنهم لا يعترفون بأن ٣٥٪ منها تذهب هدرًا على الهضم، وعلى إصلاح ما أفسده هذا الأكل، وعلى إخراج السموم التي يولدها.

وكذلك لا تعلمونك أن ١٧٠٠ وحدة، متوفرة في بعض أصناف الفاكهة، كافية. لأن ٩٠٪ منها يغذي الجسد ويعطيه كل ما يحتاجه للبناء خصوصًا إذا أضفنا القليل من المكسرات النيئة والخضار الطازجة.

يقول الخبراء ان المساحة الزراعية اللازمة لإنتاج ١٥ كيلو غرامًا من القمح أو أربعين كيلو بطاطا تكفي لإنتاج مائة وخمسين كيلو من البرتقال. هذا فضلا عن سهولة زرعه والاعتناء به وجنيه. قائمة البستان



البرتقال يعالج ١٢ مرضاً

أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البرتقال تعالج ١٢ مرضاً وتقوي جهاز المناعة في الإنسان ولها نشاطات بيولوجية عديدة.

وقالت الدراسة أن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تخفض نسبة الكولسترول في الدم وأيضاً مادة النيوفلاتونيدز التي تمنع تجلد الدم على جدران الأوعية الدموية وتساعد على ضخ الدم بسهولة وتقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب.

وأكدت د. سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة في دراستها أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البرتقال يخفض ضغط الدم ويقلل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال كما أنه يعطي تأثيراً يشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المخاطية للرحم، ونصحت الدكتورة سهام نجم بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل والحالات التي يكون فيها الرحم متقلصاً كما أن لها تأثيراً قوياً ضد البكتريا والميكروبات التي تهاجم الإنسان.



حالتك النفسية من طعامك

البرتقال: شخصية مستقلة

إذا كنت تحبه فأنت صاحب شخصية يتتابها الحرج كثيرا لفرط حساسيتها ولكن سرعة بديتها تجعلها تتخلص بسرعة من هذا الحرج والهروب منه تمتاز بالصبر أحيانا تتمتع باستقلال وأحيانا تنقاد لمن يتقرب إليها ويسيطر على عواطفها. أما إذا كنت لا تحب البرتقال بالرغم من فوائده التي تميزه والتي يحاول الجميع إقناعك بها إلا أنك لا تتأثر بسهولة بما يقوله الآخرون لأنك شخصية مستقلة يقودها عقلها ولا تهمها المظاهر واثقة من نفسها ومن مبادئها حتى لو كانت ضد راحتها واستقرارها.

عصير البرتقال مفيد لضغط الدم والبدانة

توصلت دراسة إلى أن شرب نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب وتقليل ضغط الدم وكونه مصدراً مثالياً للكالسيوم والفوليت والبوتاسيوم.

وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا.

وأظهرت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة «ستروك» الأمريكية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخاصة بين الرجال المصابين بـ (ارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة).

ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ألفين و٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي).

وكان علماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شرب كويين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ميلليمترات زئبق.

البرتقال يعالج سوء الهضم المزمن

يعتبر البرتقال من الأغذية المثيرة لشهية الطعام وهو كذلك منشط للدورة الدموية وكذلك يعتبر علاجاً فعالاً في حالة سوء الهضم المزمن حيث ينشط جهاز الهضم ويثير تنظيم العصارات الهضمية.

يعمل البرتقال على تثبيت الكلس (الكالسيوم) في العظام مما يساعد في الحد من حدوث مرض وهن وهشاشة العظام.

يفيد في الحد من الإمساك خاصة إذا تناول برتقالة قبل النوم.



البرتقال: رمز السعادة وممكن الفوائد

يعتبر البرتقال من الفواكه ذات الفوائد المتعددة، وفي الصين يعتبرون شجرة البرتقال رمزاً للسعادة، ويستخدمونه كغذاء وبأوراقه وأزهاره يعالجون بعض الأمراض، وإليك هنا بعض فوائد البرتقال:

- هو فاتح للشهية ويساعد في عملية الهضم لإدراجه العصارات الهاضمة، ويقلل من نسبة دهون الدم ويقاوم ترسيب تلك الدهون على الشرايين، وجدار الأوعية الدموية.
 - يحتوي البرتقال على عنصر البوتاسيوم، مما يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.
 - تناول البرتقال يساعد في ترسيب الكالسيوم في العظام والأسنان ويعالج ويقاوم مرض الإسقربوط لأنه يقوي جدار الأوعية الدموية ويقاوم النزيف وبالذات نزيف اللثة وينشط الدورة الدموية.
 - يحتوي البرتقال على العديد من الأحماض النباتية، والعناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور، كما يحتوي على الكاروتين وسكر الفواكه وفيتامين ج، ب١، ب٢.
 - يزيد البرتقال من مناعة الجسم ومقاومته للميكروبات لاحتوائه على فيتامين أو العناصر المعدنية، ويعتبر من الأغذية الواقية من الأمراض وخاصة أمراض البرد والجهاز التنفسي، كما يعتبر فيتامين ج أحد مضادات الأكسدة القوية التي تقي من خطر الجذور الحرة وتحد من تأثيرها وتساعد على طردها خارج الجسم.
- ولكن مهلاً: يجب عدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره لأن زيادة الأحماض النباتية عن الحد المعتدل يؤثر على الكالسيوم في الأسنان ويسبب خللاً في توزيع الكالسيوم في الجسم، مما يؤثر على جهاز المناعة ومقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات، وقد يساعد أيضاً على تكوين حصوات ورمال الكالسيوم في البول.

كذلك الألياف الموجودة في البرتقال مفيدة في حالة الاعتدال في تناوله فهي تزيد حركة الأمعاء وتساعد على التخلص من الفضلات وتقاوم الإمساك، وفي حالة الإفراط في تناول البرتقال فإن هذه الألياف تزيد نسبتها وتسبب عسر الهضم وتعرقل عملية امتصاص المواد الغذائية.

كما يجب على مرضى قرحة المعدة والاثني عشر أو من لديهم القابلية للمرض عدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره أو أية فاكهة حمضية أخرى^(١).



(١) د. محمد أكرم الرمضان - منتديات طبيب دوت كوم.

فوائد صحية كثيرة في قشر البرتقال

توصل فريق من العلماء الأمريكيين في جامعة فلوريدا من المتخصصين في علوم التغذية إلى أن قشرة البرتقال من الداخل يوجد بها فيتامين (سي) الذي يحتاجه الجسم وأيضا الكربوهيدرات كما توجد بها الألياف والتي يطلق عليها البكتين.

أوضح العلماء أن جميع هذه المكونات ذات فائدة وأهمية لجسم الإنسان حيث أنها تعتبر خط دفاع لحماية الجهاز المناعي للجسم وأيضا لحمايته من الإصابة بعدد من الأمراض، بينها الطاعون والأمراض البوائية والالتهابات الشديدة.

كذلك تعمل مكونات قشر البرتقال على الوقاية من ارتفاع الكولسترول ومن الأمراض السرطانية مثل سرطان الثدي وسرطان البروستاتا^(١).

وكشفت دراسة عن وجود مركب في قشور الحمضيات يؤدي إلى خفض الكولسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير المخصصة لهذه الغاية.

قشر البرتقال قاتل الجراثيم!

توصل باحثون أمريكيون في مركز الخدمات الزراعية الأمريكية، إلى أن قشر البرتقال يعتبر مصدراً غذائياً غنياً بمواد كربوهيدراتية ذات خصائص صحية، تفيد في منع نمو الجراثيم الضارة الموجودة بالغذاء.



(١) وكالة أنباء الشرق الأوسط.

البرتقال والليمون علاج فعال لهشاشة العظام

«اللص الصامت»

يعد مرض هشاشة العظام والذي يطلق عليه «اللص الصامت» أكثر أمراض العظام انتشارًا في العالم وتكمن خطورته في أنه ليس له أعراض واضحة، ويسبب ضعفًا تدريجيًا في العظام يؤدي إلى سهولة كسرها، والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والخذ، الساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري، وقد تصيب هشاشة العظام النساء في منتصف الأربعينات بل وأيضًا في الثلاثينات من العمر كما تصيب المتقدمات في السن.

لذا يسعى الأطباء بكل ما يملكون من أسلحة علمية التنقيب عما تحويه الطبيعة من أعشاب ونباتات لاستخدامها في معالجة الأمراض واستخدامها في صد الهجمات الشرسة لأمراض عديدة، وذلك لإدراكهم الكامل بمدى خطورة الآثار الجانبية للأدوية، ولما تحويه من مواد كيميائية خطيرة تؤثر بالسلب على صحة الإنسان.

وفي إطار البحث عن بدائل أخرى لعلاج هشاشة العظام، أكدت دراسة حديثة أجريت بالمركز القومي للبحوث الفوائد العديدة لتناول البرتقال والليمون في علاج هشاشة العظام، وذلك لارتفاع محتواها بالمركبات الفلافونويدية والتي لها تأثير مماثل لهرمون الأستروجين، ودور إيجابي في الحد من هدم العظام كما تساعد في رفع مستويات الكالسيوم بالدم، وتعمل كمضادات للأكسدة.

وأشارت الدكتورة هويدا إبراهيم عبد الله الباحثة بقسم كيمياء المركبات الطبيعية بالمركز، إلى أن الدراسة التي أجريت بالتعاون مع قسم الهرمونات بالمركز اعتمدت علي استخلاص المكونات الطبيعية للموالح ومنها البرتقال والليمون بالطرق الكروماتوجرافية لمعرفة مكوناتها بالطرق الضوئية الحديثة.

وأظهرت التجارب العملية أن تناول مستخلصات أوراق وقشور الليمون والبرتقال أسهم في رفع مستوى الكالسيوم بالدم في حالات هشاشة العظام لارتفاع محتواها

بالمركبات الفينولية كالروتين والكيرستين والكامفرول والتي تبين تأثيرها الايجابي في إعادة بناء العظام وتأثيرها المضاد للوهن العظمي وكمضادات للأكسدة، كما أظهرت التجارب أن العلاج بمستخلصات الليمون والبرتقال له تأثير ملحوظ في زيادة الكثافة المعدنية العظمية بالمساحة الكلية لعظام الفخذ.

وتضيف الدكتورة هناء حمدي أستاذ الهرمونات بالمركز، أن الدراسة أشارت إلى أن تناول البدائل النباتية لهرمون الأستروجين قد يساعد في خفض عمليات نخر العظام وكسورها والتي عادةً ما تصيب السيدات بعد فترة انقطاع الطمث نتيجة النقص في هرمون الأستروجين الأنثوي، ومنها الخضراوات كالبقدونس والبصل لغناها بمركبات فينولية تتحد مع مستقبلات الأستروجين، ولها تأثيرات بيولوجية مختلفة كخفض إتلاف العظام^(١).



(١) جريدة الشرق الأوسط، الاثنين ١٦ ربيع الأول ١٤٢٦ هـ ٢٥ ابريل ٢٠٠٥، العدد ٩٦٤٥.

البرتقال لتحسين ذاكرة الطلاب في موسم الامتحانات

أظهرت دراسة علمية قام بها الدكتور مصطفى عبد الرازق نوفل أستاذ التغذية بجامعة الأزهر، مؤخرًا أن الملوثات، خاصة مادة الرصاص، تؤثر على الأداء الذهني. وأشار إلى انه مع بداية موسم الامتحانات يجب على الطلاب تناول الأغذية الغنية بمكونات «القاييو» المنشط لأنزيما ترقية الجسم، والإكثار من شرب عصير البرتقال. فهذا الأخير واحد من أفضل المشروبات الطبيعية خاصة إذا ما تم تناوله طازجا وخال من المواد الحافظة، لذلك نراه أساسيا في وجبات الإفطار الرئيسية لدى معظم الرياضيين والباحثين عن الرشاقة والحوية، لما يمدده للجسم من طاقة ومعادن وفيتامينات ضرورية لنشاطه اليومي.



رائحة البرتقال علاج فعال لتهدئة الأعصاب

اكتشف بعض العلماء الأوروبيين حديثاً فائدة جديدة للبرتقال تتمثل في رائحته التي تساعد على تهدئة أعصاب المرضى قبل بدء الكشف عليهم أو خلال عملية الكشف نفسها، فقد تم إجراء بعض الدراسات والفحوص على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والألام التي تعقب ذلك، حيث تبين أن النساء أكثر تأثراً برائحة البرتقال من الرجال.

ففي إحدى العيادات الخاصة فوجيء المرضى الجالسون في غرفة الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان، وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف، وجاءت النتيجة أن أكثر الناس أعربوا عن شعورهم براحة نفسية، وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب، خاصة النساء، وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصحف الألمانية، وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان.

وقد قام الباحثون بتطبيق استخدام مركب البكتين في المنتجات الغذائية وعلف الحيوانات، حيث يستخدم كمادة صلبة لتثبيت منتجات الألبان ومنع الجراثيم من الارتباط والالتصاق بالأمعاء.



البرتقال والرجيم

الرجيم الكيميائي

من أحدث طرق الرجيم هو النظام الذي يعتمد في فكرته على التفاعلات الكيميائية الحيوية داخل الجسم لإعاقه الجسم من تكوين أي دهن إضافي بالإضافة لحرق الموجود من الدهن، لذا اشتهر باسم الرجيم الكيميائي. وهذا لا يعني استخدام أي مواد كيميائية ولكن الاعتماد على فهم وتوجيه العمليات الكيميائية الحيوية داخل الجسم عن طريق التحوير في نظام الأكل ونوعياته وكمياته وأسلوب تناوله بما يؤدي إلى حرق سريع للدهن المتراكم داخل الجسم.

ومن مزايا هذا النظام:

- ١- أنه متدرج من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الأخير لذا يجد الشخص سهولة كبيرة في تطبيقه.
- ٢- أن النقص في هذا النظام نقص حقيقي لأنه يتم من دهن الجسم لذا ليس من السهل إعادة تكوينه في فترات قصيرة لذا يبقى الشخص بدون زيادة لفترات طويلة جدًا طالما حافظ في أكله على نظام غذائي متوازن بعد ذلك وقلل من أكل الدهون والسكريات.
- ٣- أن حجم المعدة يبدأ في النقصان بالتدرج فيشبع الشخص بسرعة بعد تناول كميات قليلة من الطعام عند انتهاء فترة الرجيم.
- ٤- أن النقص وأن كان كبير إلا أنه لا يؤثر على أي من القياسات الحيوية داخل الجسم.
- ٥- النقص بهذه الصورة يعطي حافز كبير للشخص لمداومة المحافظة على وزنه.
- ٦- يصلح هذا النظام لجميع الأعمار ولا توجد أي ضرورة لإضافة أي نوع من الفيتامينات.

٧- يجب الحرص على اتباع التعليقات بدقة وإلا فلا فائدة من النظام.

٨- يجب ممارسة رياضة إضافية لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا.

الأسبوع الأول

اليوم	الإفطار اليومي	الغداء	العشاء
يوم السبت	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة - يمكن تناول البرتقالة بصورة عصير.	صنف واحد من الفواكهة وبأي كمية (شام برتقال، تفاح، كمثرى، فراولة، خوخ، بطيخ، جوافة)	لحم مشوي (شرائح أو مفروم) خالي من الدهون ما عدا لحم الخراف
يوم الأحد	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة.	دجاج مسلووق أو مشوي (ينزع الجلد قبل سلقه) - طماطم - برتقالة واحدة أو جريب فروت	٢ بيضة مسلوقة - سلطة (خيار وخس وطماطم وفلفل رومي وجرجير وجزر) - توست واحد أو ربع رغيف خبز محمص - برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الاثنين	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم بأي كمية - توست واحد أو ربع رغيف خبز محمص - طماطم	لحم مشوي (شرائح أو مفروم) خالي من الدهون ما عدا لحم الخراف
يوم الثلاثاء	- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة.	صنف واحد من الفواكهة وبأي كمية (شام برتقال، تفاح، كمثرى، فراولة، خوخ، بطيخ، جوافة).	لحم مشوي - سلطة
يوم الأربعاء	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة (كوسة أو فاصوليا أو سبانخ أو جزر أو بازلاء).	سمك أو جمبري مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء أو تونة بالماء - سلطة - برتقالة واحدة أو جريب فروت

اليوم	الإفطار اليومي	الغداء	العشاء
يوم الخميس	- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	صنف واحد من الفواكه وبأي كمية (شمام برتقال، تفاح، كمثرى، فراولة، خوخ، بطيخ، جوافة).	لحم مشوي - سلطة
اليوم السابع	- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة.	دجاج مسلوقة أو مشوي (ينزع الجلد قبل سلقه) - طماطم - خضار مسلوقة - برتقالة واحدة أو جريب فروت	خضار مسلوقة

الأسبوع الثاني

اليوم	الإفطار اليومي	الغداء	العشاء
يوم السبت	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة - يمكن تناول البرتقالة بصورة عصير.	٢ بيضة مسلوقة - سلطة	٢ بيضة مسلوقة - برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الأحد	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	لحم مشوي - سلطة	٢ بيضة مسلوقة - برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الاثنين	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	لحم مشوي - خيار	٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة
يوم الثلاثاء	- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	٢ بيضة مسلوقة - جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم بأي كمية - خضار مسلوقة	٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة - طماطم
يوم الأربعاء	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	سمك أو جمبري مشوي	٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة

اليوم	الإفطار اليومي	الغداء	العشاء
يوم الخميس	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	لحم مشوي - برتقالة واحدة أو جريب فروت - طماطم	خليط من الفواكهة المشكلة الطازجة (برتقال، يوسفي، خوخ، تفاح)
يوم الجمعة	نصف برتقالة أو نصف جريب فروت - (١-٢) بيضة مسلوقة	دجاج مسلوقة أو مشوي (ينزع الجلد قبل سلقه) - طماطم - خضار مسلوقة - برتقالة واحدة أو جريب فروت	دجاج مسلوقة أو مشوي - طماطم - برتقالة واحدة أو جريب فروت

الأسبوع الثالث

اليوم	الإفطار اليومي
يوم السبت	طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وبأي كمية وفي أي وقت وبأي خليط ما عدا (العنب والمانجا والتمر والموز والتين).
يوم الأحد	طوال اليوم أي نوع من الخضار المسلوقة وأي نوع من السلطة ما عدا (البطاطس والبقوليات الجافة).
يوم الاثنين	طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وأي نوع من الخضار المسلوقة وأي نوع من السلطة بأي كمية وفي أي وقت.
يوم الثلاثاء	سمك أو جبيري مشوي أو مسلوقة بأي كمية وسلطة (خس وجرير فقط).
يوم الأربعاء	لحم مشوي أو مسلوقة (شرائح أو مفروم) خالي من الدهون ما عدا لحم الخراف أو دجاج مسلوقة أو مشوي وبأي كمية.
الخميس والجمعة	فاكهة صنف واحد فقط في اليومين بأي كمية وبأي وقت.

الأسبوع الرابع

الكمية المذكورة في كل يوم توزع على اليوم بدون موعد محدد ولكن بدون أي زيادة .

اليوم	الإفطار اليومي
يوم السبت	٤ شرائح لحم مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة ٣ طماطم ٤ خيار علبة تونة كبيرة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الأحد	٢ شريحة لحم مشوي (حد أقصى خمس كيلو) ٣ طماطم ٤ خيار حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت حبة تفاحة أو جوافة أو كمثرى أو قطعة شمام أو بطيخ
يوم الاثنين	ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم ٢ خيار ٢ طماطم علبة تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء طبق صغير خضار مسلوقة حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الثلاثاء	نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية ٣ طماطم ٤ خيار حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت
يوم الأربعاء	ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية ٢ بيضة مسلوقة ١ خس ٣ طماطم ٤ خيار برتقالة واحدة أو جريب فروت

اليوم	الإفطار اليومي
يوم الخميس	٢ صدر دجاجة مسلوقة ثمن كيلو جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم ٢ طماطم ٢ خيار حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت ١ زبادي
يوم الجمعة	ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم ٢ خيار ٢ طماطم علبة تونة مصفاة من الزيت طبق صغير خضار مسلوقة حبة توست أو ربع رغيف برتقالة واحدة أو جريب فروت

كوكتيل الجزر والبرتقال للرجيم

المقادير:

- ٢-٣ حبات جزر (حوالي ١٠٠ مليلتر من العصير)
- ١-٢ حبة برتقال (حوالي ١٠٠ مليلتر من العصير)

طريقة التحضير

- ١- يُغسل الجزر ويُعصر بعصارة الفاكهة.
- ٢- يُغسل البرتقال ويُعصر بعصارة الحمضيات.
- ٣- يُصبّ عصير الجزر في كوب التقديم ويُصبّ فوقه عصير البرتقال.
- ٤- يُخلط الكوكتيل قليلاً بواسطة المعلقة ويُشرب فوراً.

القيمة الغذائية للشخص الواحد:

- طاقة كالورى: ٧٧

- فيتامين ج: ٥٣ ملغ
- ألياف: ١ غ
- فولات: ٣١ (مكغ)
- نشويات: ١ غ

رجيم الزبيب والبرتقال

رجيم خاص جدًا لكل سيدة تبحث عن الرشاقة في يومين فقط.

ونقصد بالزبادي أي جميع أنواع الألبان. هذا النظام سهل في عملية الهضم وينحف في يومين حوالي ٢ كيلو أو ٢ كيلو ونصف في حالة لو استمر عليه الشخص لمدة ٣ أيام.

يسمح له في اليوم الواحد بخمس وجبات صغيرة تقسم على اليوم وفي كل وجبة تتكون من الآتي:

- ١ علبه زبادي (لبن) صغيرة طازجة
- ١ برتقاله صغيرة
- ١ معلقة صغيرة زبيب

يمكنك أكل الزبادي أو البرتقال أو الزبيب كلاً على حدا أو يمكنك خلطهم جميعاً معاً.

يفضل أخذ الفيتامينات مع هذا الرجيم. ومع كل وجبة ممكن شرب كوب صغير من عصير الليمون أو النعناع أو شاي الأعشاب أو ماء، وبالطبع يفضل ممارسة رياضة المشي.

رجيم البرتقالة والليمون

تقلل الوزن ١٠ كيلو في ٩ أيام

المقادير

- برتقالة واحدة كبيرة

- أربعة من الليمون الحامض
- ملاعق من العسل

الطريقة..

- اقطع البرتقال والليمون الحامض على أربعة قطع.
- ضعهم في نصف لتر من الماء فوق نار هادئة واتركها لمدة ٢٠ دقيقة
- أضفي ٢ ملاعق من العسل واتركهم فوق النار لمدة ١٠ دقائق
- صفيهم، اتركهم بضع ساعات خذي منهم ٣ كؤوس في اليوم لمدة ٢١ يوماً.

ملحوظة... ..

- حجم الكوب هو كوب الشاي العادي... .
- هذا المقدار يعطي وصفة ليوم واحد فقط... ..
- بتنزل هذه الوصفة ١٠ كيلو في ٩ أيام... ..

عصير التفاح والبرتقال

صیحات مختلفة للتخسيس منتشرة في الدول الغربية وهي تعني زيادة الاعتماد في الغذاء علي عصائر بعض أنواع الخضراوات والفواكه الطازجة بغرض التخسيس وأيضا لزيادة حيوية الجسم وتقويته بالفيتامينات والمعادن.. وهنا نعرض عليك بعض أنواع الرجيم بالعصير.

المكونات

- ثمار تفاح طازجة ٢٢٥ جراما وثمار برتقال طازجة ٣٥ جراما والتجهيز تقطع ثمار التفاح الي قطع صغيرة وينزع منها البذور ثم توضع في الخلاط.
- تقشر ثمار البرتقال وتستخرج بذورها وتقطع لأجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط.
- يضاف مقدار مناسب من الماء للثمار ثم تخلط جيدا.

- يحفظ العصير في الثلاجة أو يبقى غير مثلج علي أن يضاف اليه بعض قطع الثلج عند التناول.

كيفية البرتقال

المقادير

٥ بيضات مفصولة الصفار عن البياض، نصف كوب سكر، ملعقة صغيرة قشر برتقال مبشور، عصير برتقالة مصفى بدون حبيبات، نصف ملعقة صغيرة من الملح، نصف كوب سكر، كوب دقيق منخول.

طريقة الإعداد

- سخني الفرن إلي درجة ١٦٠ درجة، اخفقي صفار البيض مع نصف كوب من السكر في وعاء كبير وأضيفي بشور البرتقال وعصيره لمدة ١٠ دقائق، حتى يصبح المزيج كثيفا وأصفر اللون.
- اخفقي بياض البيض مع الملح في وعاء آخر وأضيفي إليه كوب واحد من السكر قبل أن يجمد ثم يتابع الخفق حتى يصبح المزيج جامدا.
- امزجي خليط صفار البيض مع خليط بياض البيض واخلطي بهدوء، ثم أضيفي الدقيق بالتدرج وبحرك جيدا.
- صبي المزيج في قالب الكيك وأدخليه الفرن لمدة نصف ساعة. أخرجي الكيكة من الفرن واتركها تبرد تماما ثم أخرجها من القالب، وقبل التقديم ادھني وجهها بالكريمة وبالعافية.

عصير البرتقال

البرتقال فاكهة حمضية مرغوبة وشائعة يستمتع بها الناس على مستوى العالم وتكمن قيمة البرتقال في عصيره اللذيذ ومحتواه العالي من الفيتامينات. فهو مصدر ممتاز لفيتامين (ج)، ويحتوي أيضًا على فيتامين (أ) وعلى عدد من مجموعة فيتامين (ب).

يُصنَع أكثر من نصف البرتقال المنتج في العالم في شكل عصير مركز طازج أو مُعلَّب أو مجمّد. ويباع نحو ربع محصول البرتقال في شكل فاكهة طازجة ويُستخدم الباقي في صنع المنتجات المخبوزة والحلويات والمرّيّ والسلطات والمشروبات الخفيفة الفرق بين البرتقال وشرابه أن البرتقال يحتوي على الألياف التي لا تكون كلها موجودة في الشراب، والألياف لها فائدة كبيرة، ولكن معظم الأشياء الأخرى التي يحتوي عليها البرتقال موجودة في عصيره.

ينصح به الأطفال والمراهقون في طور النمو كما ينصح به في فترة النقاهة بعد الإصابة بالحمى أو الأنفلونزا.

وهناك الكثير من الفوائد لعصير البرتقال منها:

التقليل من السكتة الدماغية:

فقد توصلت دراسة إلى أن شرب نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية فضلاً عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب وتقليل ضغط الدم وكونه مصدرًا مثاليًا للكالسيوم والفوليت والبوتاسيوم.

مكافحة السرطان:

ففي أحدث الدراسات والأبحاث التي أجريت على عصير البرتقال، تبين أن مادة الفلافونويد الموجودة في عصير البرتقال وبقية عصائر الفاكهة الحمضية لا تعطي النكهة والطعم واللون المميز للثمار فحسب، بل تساعد أيضا في مكافحة السرطان. وأوضحوا أن هذه المركبات مواد قوية مضادة للأكسدة وأثبتت فعاليتها في القضاء على الخلايا السرطانية من خلال إعاقتها لأنزيمات سايتوكروم P450 التي تحول دخان السجائر والمبيدات الحشرية وغيرها من المواد السامة إلى أشكال خطيرة تشجع نمو السرطان.

وأظهرت الاختبارات أن مادة «هيسبيريتين» وهي أكثر مركبات الفلافونويد الموجودة في عصير البرتقال تمنع الأنزيم المذكور من معالجة المواد السامة، مما يقلل احتمالات تحولها في الجسم إلى مواد متسرطنة. وأشار المختصون إلى أن اكتشاف تأثير

هذه المادة على الأنزيم قد يساعد في تطوير بدائل جديدة للعلاج الكيماوي التقليدي المضاد للسرطان.

الوقاية من أمراض القلب

أكد العلماء أيضاً على أهمية تناول مشروب عصير البرتقال لأنه يساعد على الوقاية من أمراض القلب، وتخفيف ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، لكونه مصدراً مثالياً للكاليسيوم والبوتاسيوم كما سبق أن ذكرنا.

الوقاية من السكتة الدماغية

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن تناول نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتة الدماغية، وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا.

وأظهرت الدراسة الجديدة أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين (سي) من الغذاء يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، خاصة بين الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة.

ووجد العلماء في دراستهم التي شملت ٢٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد إلى أكثر من الضعف عند الأشخاص الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي)، وكان علماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد في خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ملميمترات زئبق.

يقي من الحصيات الصفراوية

ووجد العلماء أن البرتقال يقي من الحصيات الصفراوية التي تتجمع في كيس بين الكبد والأمعاء الدقيقة.

وتنتج عن نوعية الأطعمة التي يتناولها الإنسان، حيث يساعد عصير البرتقال على تقليل مخاطر هذه الحصيات ويمنع تشكلها بطريقة تحلل الكولسترول إلى المادة الصفراوية.

وبدراسة المركب تبين عدم وجود أية أضرار جانبية كنتلك التي تنتج عن استخدام العقاقير التقليدية، مثل أمراض الكبد وضعف العضلات.

الحمى

يقضي عصير البرتقال علي الحمى ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى. همسة: ينصح بتجنب تناول عصير البرتقال عند تناول بعض الأدوية المضادة للبكتيريا، لأنه يقلل من فاعليتها، وتزداد مقاومة الجراثيم للدواء.



زهرة البرتقال تعالج الصداع النصفي

باريس: أظهرت نتائج دراسة علمية أن زهرة البرتقال لها فوائد عديدة للصحة فهي تساعد في علاج الصداع النصفي والنوم المضطرب وتيسر وتكسير الجسد. وأكدت الدراسة التي نشرت بمجلة «فام اكتويل» الفرنسية أن عملية خلط بعض النقاط من زهرة البرتقال على بعض الزيوت الدهنية وتدليك الجسم بها خاصة بعد الرياضة يساعد على تخفيف الشعور بتكسير الجسد ويمنح الجسم رائحة طيبة. وأشارت النتائج إلى أنه يمكن خلط زهرة البرتقال في ماء الاستحمام، ويمكن أيضا خلطها مع كوب اللبن الساخن المحلى بالعسل لتساعد على النوم الهادىء. ولفتت المجلة إلى أن وضع بعض نقاط زهرة البرتقال على الجبهة لمدة عشر دقائق يزيل آلام الصداع النصفي.



مصادر يمكن الرجوع إليها

- ١- كتاب البرتقال غذاء ودواء
- ٢- كتاب العلاج بالعنب والليمون والبرتقال
- ٣- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل - د محمد السقا عيد
- ٤- موقع الموسوعة الحرة ويكيبيديا.
- ٥- العديد من المواقع والمنتديات على شبكة الانترنت.



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
نبذة تاريخية.....	٥
أنواع البرتقال.....	٧
البرتقال الحلو.....	٧
البرتقال الحمضي أو النارج أو برتقال أشيلية.....	٨
البرتقال اليوسفي.....	٨
مكونات البرتقال.....	١٠
فوائد البرتقال.....	١٢
الآثار السلبية لتناول البرتقال.....	١٦
البرتقال فاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية.....	١٧
البرتقال منشط ومنعش وأمراض الصدر والبرد.....	١٨
البرتقال يطهر الجسم.....	١٩
البرتقال يعالج ١٢ مرضاً.....	٢٠
حالتك النفسية من طعامك.....	٢١

الموضوع	الصفحة
البرتقال: شخصية مستقلة	٢١
عصير البرتقال مفيد لضغط الدم والبدانة	٢١
البرتقال يعالج سوء الهضم المزمن	٢٢
البرتقال: رمز السعادة ومكمن الفوائد	٢٣
فوائد صحية كثيرة في قشر البرتقال	٢٥
قشر البرتقال قاتل الجراثيم!	٢٥
البرتقال والليمون علاج فعال لهشاشة العظام «الصلص الصامت»	٢٦
البرتقال لتحسين ذاكرة الطلاب في موسم الامتحانات	٢٨
رائحة البرتقال علاج فعال لتهدئة الأعصاب	٢٩
البرتقال والرجيم	٣٠
الرجيم الكيميائي	٣٠
كوكتيل الجزر والبرتقال للرجيم	٣٥
رجيم الزبيب والبرتقال	٣٦
رجيم البرتقالة والليمون	٣٦
عصير التفاح والبرتقال	٣٧
كيكة البرتقال	٣٨
عصير البرتقال	٣٨

الموضوع	الصفحة
زهرة البرتقال تعالج الصداع النصفي	٤٢.....
المصادر	٤٣.....
فهرس الموضوعات	٤٥.....

