

المبرتقال.. أكثر بكثير من فيتامين ج

إهداد د.سمر النخال - مدير دائرة التغذية

□

المبرتقال من أكثر الفواكه المعروفة في العالم فهو منعش ولذيذ. ورغم أن المبرتقال يعني "فيتامين ج" لمعظم الناس، إلا أنه يوفر أيضاً الكثير من الفيتامينات والمعادن الأخرى الضرورية لأجسامنا. □

المبرتقال مصدر مهم لفيتامين ج؛ □
برتقالة واحدة تؤمن كل ما يحتاجه الجسم من فيتامين ج □ في اليوم، وهذه بعض فوائد فيتامين ج:

- يزيد من امتصاص الحديد في الجسم وخاصة عند تناول الأطعمة النباتية. □
- يساعد في تكوين الأنسجة التي تحافظ □ على تماسك أعضاء الجسم مع بعضها البعض.
- يحافظ على صحة اللثة.
- يساعد على التئام الجروح.
- يلعب الفيتامين ج □ دوراً مهماً كمضاد للأكسدة.

المبرتقال مصدر جيد للألياف الصحيّة؛ □
المبرتقال غني بالألياف التي تمنح الشعور بالشبع وتساعد في تجنّب الإمساك. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الألياف في حمايتنا من الكثير من الأمراض كأمراض القلب، السكري وسرطان الأمعاء.

□

فما هو الأفضل: تناول حبة برتقال أم شرب عصيره؟ □ □
إذا عصرنا البرتقالة، نخسر محتواها من الألياف؛ لذا فإن تناول المفاكهة كاملة هو الخيار الأفضل. □ □

المبرتقال مصدر جيد للسوائل:

تحتوي ثمرة **المبرتقال** على نسبة 87% من وزنها ماء، وبما أنها غنية بالماء فهي تروي العطش و تساعد على ترطيب الجسم أيضاً، كما أن المبرتقال قليل السعرات الحرارية إذ تحتوي ثمرة واحدة متوسطة الحجم على 60 سعرة حرارية و كوب واحد من عصير المبرتقال يحتوي على 120 سعرة حرارية.

المبرتقال مصدر جيد لعناصر غذائية أخرى:

- المبرتقال ليس فقط مصدراً أساسياً لفيتامين ج، وإنما يحتوي أيضاً على عناصر أخرى كحمض الفوليك، البوتاسيوم، الماغنيزيوم، الكالسيوم، السيلينيوم، فيتامين B1 و فيتامين B6.

• المبرتقال غني أيضا بمواد نباتية مفيدة للصحة مثل الفلافونويدز (flavonoids) التي لها دور في المحافظة على صحة القلب والدوقاية من أمراض السرطان، والكاروتينويدز (carotenoids) التي تلعب دور مهما كمضاد للأكسدة.

رغم أن عصير المبرتقال الطبيعي الغير محلى يعتبر خيارا صحيا، إلا أن المبرتقال الكاملة تبقى هي الأفضل. ويُنصح بتناول 2-4 حصص من المفاكهة يوميا كجزء من نظام غذائي متوازن، وتُعتبر برتقالا واحدة متوسط الحجم إحدى هذه الحصص في حين أن كوب من عصير المبرتقال يمثل حصتين.



