البرتقال.. المحارب الأول لشبح الشيخوخة



مع بحث المرأة الدائم عن الجمال وتوجه العالم نحو الطبيعة، سخّرت بعض مراكز البحث معاملها للبحث بأسرار ومكونات هذه الطبيعة وإمكانية إستفادة الإنسان منها بأكبر قدر ممكن لتجد في الطبيعة ما لم تستطع معاملها العصرية خلقه للوصول إلى النتائج المطلوبة دون دفع ضريبة الأعراض الجانبية. ومما كان مثيراً للإهتمام هو حصول البرتقال على المرتبة الأولى بين الفواكه المعروفة بشكل واسع على بقية الأنواع ليس بقيمته الغذائية فحسب، بل لإحتوائه على العديد من الفيتامينات الذي يعد عاملاً قوياً لدفع علامات الشيخوخة للوراء، وبقاء البرتقال في المقدمة ليس عشوائياً، فقد أكّدت الدراسات على أنّ البرتقال المشبع بفيتامين C مخفض طبيعي للكوليسترول ويقلل إحتمالات الإصابة لعدد معيّن من السرطانات ومادة البكتين المتوافرة فيه تعد فاتحاً طبيعياً للشهية، لذلك ينصح به الأطفال بشكل خاص أو من يعانون من فقدان الشهية، فمن المهم جدّاً معرفة فائدة البرتقال على الجسم من الداخل الذي سينعكس تلقائياً على الشكل الخارجي. وذهب بعض الدارسين إلى ما هو أبعد من ذلك، فقد أكّد البعض على أنّ الأطعمة ذات اللون البرتقالي كالجزر والبطاطا الحلوة أيضاً تحمل ما يعادل البرتقال من فوائد لأنها حصلت على اللون البرتقالي نتيجة إحتوائها على فيتامين A وكميات عالية من البيتا كاروتين Carotene Beta الذي يحمي البشرة من أشعة الـUV الضارة بالجلد بالإضافة إلى فيتامين C السابق ذكره، الدافع القوي للبشرة لزيادة الكولاجين المانع الأمثل للتجاعيد، كما أن توفر كميات لا بأس بها من البوتاسيوم يزيد من

عمل البرتقال في إنعاش البشرة ومنعها من الجفاف. أما لمن يعانون من حب الشباب فالبرتقال يعد معدلاً طبيعياً للنشاط الهرموني في الجسم، مما يمنع البثور من تشويه البشرة لإحتوائه على B6 الذي ينصح به الأطباء عوضاً عن إستخدام المستحضرات التي قد تدمر البشرة بمحاولة لمعالجة البثور ولهذا يوصي الأطباء بتناول برتقالة واحدة يومياً على الأقل للحصول على فائدتها المرجوة ومع أنّ المقولة المتعارف عليها "تفاحة في اليوم تبعد المرض ليوم" فإنّ المقولة الجديدة "برتقالة باليوم تبعد الشيخوخة لشهر" تبدو مثيرة للإهتمام وتستحق التفكير.