

فوائد عصير البرتقال في الإفطار

16 مارس، 2025



يعد عصير البرتقال من أشهى العصائر التي تقدم في أي وقت من اليوم ولكن هل تعلم أنه يساعد في الحماية من أمراض عديدة.

ووفقا لما جاء في موقع [truemed](https://www.truemed.com) نعرض لكم أهم فوائد تناول عصير البرتقال في الافطار خلال شهر رمضان.

يتمتع عصير البرتقال بالعديد من الخصائص الرائعة التي تساهم في فوائده الصحية الشاملة:

دعم المناعة: يعمل محتوى فيتامين سي العالي الموجود في عصير البرتقال على تعزيز إنتاج خلايا الدم البيضاء ووظيفتها، بينما يعمل أيضًا كمضاد للأكسدة لحماية الخلايا المناعية.

تأثيرات مضادة للالتهابات: عصير البرتقال مليء بمضادات الأكسدة مثل فيتامين سي، والهسبيريدين، والفلافونويدات الأخرى التي تساعد على تقليل علامات الالتهاب في الجسم.

صحة القلب والأوعية الدموية: يمكن أن يساعد البوتاسيوم والهسبيريدين الموجودان في عصير البرتقال على خفض مستويات الكوليسترول السيئ وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد، وبالتالي دعم صحة القلب.

الوقاية من حصوات الكلى: يساعد محتوى السترات في عصير البرتقال على منع حصوات الكلى عن طريق الارتباط بالكالسيوم قبل أن يتمكن من تكوين الحصوات.