فوائد عصير الشمندر والبرتقال ثمينة للغاية

الشمندر وعصير الشمندر له فوائد غذائية وعلاجية كثيرة:

1- يمكن أن يساهم في تخفيض ضغط الدم العالي حيث يتواجد في الشمندر مادة النيترات الغذائية التي تتحوّل بالجسم إلى "أكسيد النيترات" الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية وبالتالي انخفاض ضغط الدم.

2- إن الشمندر غني جداً بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الدم من أضرار الجذور الحرة، وتساعد في محاربة الالتهابات. وهو مصدر لعدة عناصر غذائية مثل فيتامين B والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم .

3- عصير الشمندر مهم للرياضيات المحترفات، كونه يحتوي على النيترات الغذائية التي توفر طاقة تعزّز القدرة على التحمّل. وقد ثبت أن أداءهن كان أفضل عندما تناولن كوب عصير الشمندر أثناء التمارين الرياضية.

4- يساعد على التركيز.

5- يدعم وظائف الكبد عبر تقليل الدهون في الكبد بسبب مادة البيوتين الموجودة في الشمندر ويخفض من نسبة الكوليسترول .

6- مفيد لعملية الهضم ويساعد في تقليل الإصابة بالإمساك.

7- عصير الشمندر مفيد لنضارة وحيوية البشرة.

8- يجب استشارة الطبيب قبل تناوله عند وجود أمراض للكلى.

9- الكمية يومياً لا يجب أن تتعدّى كوباً واحداً.

البرتقال وعصير البرتقال له فوائد غذائية وعلاجية كثيرة:

- يحتوي على أفضل الفيتامينات ومن بينها فيتامين سي C الذي يقي من البرد والإنفلونزا، لذا يفضل تناوله بشكل كبير في فصل الشتاء، إضافة إلى أنه يساعد على ترطيب البشرة ويقلل من ظهور التجاعيد والعلامات الدقيقة التي تظهر مع التقدّم في السن.

- يحتوي على فيتامين B9 أي حمض الفوليك، والذي بدوره يساعد على بناء كريات الدم الحمراء بالجسم وتنشيط الدورة الدموية بشكل عام، مما ينظّم عمليات ووظائف أجهزة الجسم المختلفة.

- يقي من الأمراض السرطانية المختلفة، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة الهامة التي تحمي من الجذور الحرّة التي تهاجم خلايا الجسم وتسبب الأمراض السرطانية.

- يحمي من تساقط الشعر، إذ أنه يحتوي على أفضل الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحته.

- يقوّي الأسنان ويحمي من بعض أمراض اللثة. يفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.

- الفيتامين سي C الموجود في البرتقال مهم لنمو وإصلاح الأنسجة في جميع أنحاء الجسم، يساعد في التئام الجروح والحفاظ على صحة العظام. ويدعم فيتامين C أيضاً إنتاج الكولاجين اللازم لتكوين الغضاريف والأربطة والأوتار والأوعية الدموية والجلد.

- فيتامين C له فوائد عظيمة لصحة العينين، فيساعد على الرؤية عن طريق تقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، وتعزيز صحة الأوعية الدموية في العين، وإبطاء تطوّر التنكس البقعي المرتبط بالعمر.

فوائد عصير الشمندر والبرتقال المنوعة:

بالإضافة إلى فيتامين C، يوفر عصير الشمندر والبرتقال أيضاً بيتا كاروتين وفيتامين أ A. تساعد الكاروتينات في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطان الرئة لدى غير المدخنات.

إن فيتامين A الموجود يدعم الرؤية الصحية، ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى جفاف الملتحمة، وهو مرض تنكّسي يمكن أن يضرّ بالرؤية أثناء النهار ويجعل من الصعب جداً الرؤية بوضوح في الإضاءة المنخفضة وخاصة في الظلام.

يحتوي كل من الشمندر والبرتقال على نسبة عالية من فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد في إزالة الجذور الحرّة من الخلايا، التي تظهر كمنتج ثانوي لعمليات التمثيل الغذائي مثل التنفس والهضم.

يدعم فيتامين C إنتاج الكولاجين، بالإضافة إلى دعم جهاز المناعة ومساعدة جسمكِ على امتصاص الحديد.

يحفّز تناول عصير الشمندر والبرتقال بانتظام الدورة الدموية المثلى ويحافظ على فروة رأس صحية.

يساعد غسل الشعر من حين لآخر بعصير الشمندر والبرتقال على التخلص من القشرة أيضاً. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الشمندر والبرتقال مفيدة لتعزيز نمو الشعر ومنع تساقطه.

عصير الشمندر والبرتقال غني بمضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وفيتاميني C و E، والتي تساعد في

تجديد خلايا البشرة.

عصير الشمندر والبرتقال غني بالنترات. يمكن أن تساعد النترات الموجودة بشكل طبيعي، مثل تلك الموجودة في الفواكه والخضروات، على خفض ضغط الدم وزيادة القدرة على التحمل أثناء التدريبات وعلاج فقر الدم.