

از خاصیت جالب نارنگی بیشتر بدانید

دکتر سید مهدی میرغضنفری، با اشاره به اینکه نارنگی مانند لیمو، نوع ترش نیز دارد ولی عمدتاً شیرین است گفت: اگر نارنگی ترش باشد، مزاج آن سرد و خشک است ولی معمولاً طبع آن سرد و تر بوده و گاهی در مواردی که خیلی شیرین باشد مختصری به سمت حرارت می‌رود که البته در بدن خود را نشان نمی‌دهد و رطوبت بخش خوبی به بدن است.

این متخصص ضمن اشاره به اینکه طبع نارنگی سرد است و برای رفع حالت خفقان و تنگی نفس ناشی از سرماخوردگی و گرمی مزاج، مصرف آن توصیه می‌شود، گفت: کسانی که پس از خوردن غذاهایی با مزاج گرم دچار حرارت بدنی حتی در فصول سرد سال مثل پاییز می‌شوند یا سوزش گلو، خارش پوست یا عطش مفرط پیدا می‌کنند خیلی از نارنگی نفع خواهند برد.

وی اضافه کرد: این میوه صفرابر خوبی است و حرارت زائد کبد و معده را کم کرده، گرگرفتگی دوران یائسگی را که عمدتاً به دلیل خشکی نامحسوس پوست و انسداد منافذ پوستی است بهبود نسبی می‌بخشد. نارنگی بهترین میوه برای افراد گرم‌مزاجی است که قصد گرفتن رژیم لاغری دارند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش همچنین افزود: مرکبات و نارنگی عمدتاً باعث افزایش ادرار می‌شوند و برای پاکسازی سیستم کلیوی و کمک به دفع سنگ‌ریزه‌های کوچک مفیدند و از همه مهم‌تر باعث برطرف شدن سوزش ناحیه تناسلی بخصوص در خانم‌هایی می‌شود که ممکن است به‌غلط تشخیص عفونت بر آن‌ها گذاشته شود.

وی گفت: پرتقال نیز خواص شبیه نارنگی دارد اما منافع آن قدری بیشتر از نارنگی است.

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/167960>