

وتعد مصدرًا غنيًا جدًا بالعديد من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية. فلنتعرف أكثر عليها وعلى محتوياته الغذائية في ما يأتي: في ما يأتي فوائد صحية للبرتقال بالتفصيل: كما يحتوي قشر البرتقال الأبيض (اللب) على مركبات من الفلافونويد التي تساعد على خفض الكوليسترول السيء. 3. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية يُعد البرتقال فاكهة غنية بالبوتاسيوم والألياف، وهي مواد مسؤولة عن تنظيم وتعزيز وظيفة القلب. حيث يعد البوتاسيوم عنصرًا هامًا من عناصر الخلية وسوائل الجسم التي تساعد على التحكم في معدل ضربات القلب وضغط الدم، فعندما تنخفض مستويات البوتاسيوم تصبح ضربات القلب غير طبيعية في حالة تسمى بعدم انتظام ضربات القلب. كما للبرتقال دور في تقليل ضغط الدم، 4. تقوية جهاز المناعة