



Portakal tatlı serin
Başıdır yemişlerin.
Onda güneşin rengi,
Parlar gibidir sanki.

Portakal sulu sulu,
İçi vitamin dolu.
Adana, kozan, dörtyol,
Git ağaçtan Ye bol bol.

PORTAKAL

  Zengin C vitamini içeriği sayesinde kış mevsiminde görülen hastalıklara karşı vücuda direnç kazandırır. Soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların daha çabuk atlatılmasını sağlar. İçeriğinde bulunan B vitamini ve [fosfor](https://www.faydalarizararlari.com/fosfor-iceren-yiyecekler/) sinir sistemini güçlendirir, bedensel yorgunluğun giderilmesinde faydalıdır. Karaciğeri güçlendirirken, kanı temizler ve vücuttaki zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Yüksek tansiyon ile kötü kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur. İçeriğindeki folik asit nedeni ile hamileler ve çocuklar tarafından bolca tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Çiçeklerinin kaynatılarak demlenmesi ile hazırlanan çay spazmlara karşı koruyucudur. Portakal suyu yağlı ve karma ciltlere oldukça faydalıdır. Ancak portakalın suyu sıkıldıktan kısa bir süre sonra tüketilmelidir. Aksi takdir de içeriğinde yer alan maddeler besin değerini kaybetmektedir. Portakalın kabuğunda bulunan esans sivilcelerin tedavisinde kullanılabilmektedir.



**Portakalın Bağışıklık Sistemine Faydaları**:

 Kış aylarının vazgeçilmez meyvesi olan portakal oldukça zengin C vitamini içeriği ile bağışıklık sistemini güçlendirir, vücuttaki toksin maddelerin atılımını sağlar. Vücudun direncini arttırarak hastalıklara yakalanma riskini arttırır. Hastalık süresince bol portakal tüketimi hastalık süresini kısaltır. Bedenin daha zinde kalmasına yardımcı olur.



 **Portakal Böbrek Taşlarını Döker:**

Portakal düzenli olarak tüketildiğinde zamanla gelişmekte olan böbrek taşlarını dökebilir.



**Kolesterolü düşürür:**

Portakallar hesperitin ve pektin  içermektedir. Bu maddeler mevcut kötü kolesterolü düşürür. Bu durum ayrıca yağların emilimini yavaşlatmak için vücuda yardımcı olur.



**Portakal Diyabeti Önler:**

Portakallar, düşük kalori içerdiği için günlük tüketilebilir. Kandaki şeker seviyesini olumlu yönde etkileme noktasında çok etkilidir.



**Portakal Kanser Riskini Azaltır:**

Genellikle portakal ve diğer narenciye meyvelerinde bulunan D-linonene adlı bir bileşen, kolon kanseri, akciğer kanseri, cilt kanseri, meme kanseri gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Ayrıca C vitamini serbest radikallerin oluşturduğu zararlarından hücreleri korur ve farklı kanser vakalarının ortaya çıkmasına engel olur.



**Elma Bağışıklık Sitemini Güçlendirir**

Elmanın diğer bir özelliği ise bağışıklık sistemini güçlendirerek, vücudun bütün hastalıklar karşısında mukavemetini arttırmasıdır.  Özellikle kırmızı elmada bulunan quercetin adındaki antioksidan bağışıklık sitemini güçlendirmede çok etkilidir.

**Portakal  Kan Basıncını Düşürür:**

Portakallar hesperidin ve magnezyum içermektedir ve bu maddelerin en büyük özelliği kan basıncını düşürmeleridir.

**Sağlıklı Dişler İçin Elma**

Elmanın bilinen en önemli faydası, beyaz ve sağlıklı dişlerinizin olmasını sağlamasıdır.  Isırılarak yenilen bir elma diş fırçası görevi görür ve diş arasındaki mikropları veya artıkları temizler, bu yüzden uzmanlar elmanın ısırılarak tüketilmesini tavsiye ederler. Elma dişleri güçlendirir ve beyaz kalmasını sağlar bunun yanında ağız içerisindeki bakterileri öldürücü özelliği vardır.  Diş çürümelerini yavaşlattığı gibi ağzın tükürük üretmesine yardımcı olur.