



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL

Sude Yaman

Kış geldi mi aklımıza kuşkusuz ilk gelendir portakal. Sulu sulu bir porta-JL jİL kala kimse ha}* diyemez herhalde. Yararlarını da saymakla bitiremeyiz. Hem posalı kısmı ile hem de suyu ile sayısız şifa kaynağıdır portakal. Kışın baş tacıdır. Akşamların vazgeçilmez meyvesidir. Sabah kahvaltılarının çaydan sonraki içeceği portakalın suyu. Yani saymakla bitmez portakalın yararı. Bol C vitamini içerdiğinden kışın hastalıklara karşı kalkanıdır.

Portakal'da ne var?

Portakalın bileşiminden bahsederek eğer; Yapısında C, B bir, B iki ve PP gibi çok sayıda vitamin, başta kalsiyum ve potasyum olmak üzere çeşitli madensel tuzlar ve oligo-elementler, meyve şekerleri ve karoten bulunan portakalın pek çok yararları var. Portakalın birçok çeşidi vardır. Yetiştigi yere göre de adları farklıdır. Çekirdekli ve çekirdeksiz çeşitleri var. Çekirdeksiz cins olan yafa portakalı Finike, Mersin ve Hatay'da yetişiyor. Kalın kabuklu ve uzunca meyveli. Kabuklarından reçel yapılır. Dörtüyl portakalı ise, çekirdekli, ince kabuklu ve sulu... Washington, çekirdeksiz, Güney Anadolu ve Doğu Karadeniz'de Rize çevresinde yetişiyor. Portakal bilindiği gibi C vitamini yönünden çok zengin bir meyvedir. Soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklarda ilk başvurduğumuz yiyeceklerin başında gelir. İçerisinde sadece C vitaminin yanı sıra B vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum da içeriyor. Lifler, organik asitler ve şeker açısından da zengin. Ve tüm bu içerdiklerinin vücudumuza çeşitli yararları var. Portakal, kanseri önlemeden, kanı temizlenmesinden karaciğeri çalıştırmaya, cildi güzelleştirmekten anormal doğumları önlemeye kadar pek çok şeye yarıyor. Portakalda bulunan lifler ise, sindirim sistemini düzenliyor, bazı kanser türlerine ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor.

Folik asit bakımından zengin

Portakalda B vitamini çeşidi olan folak ve folik asit de bulunuyor. Folik asit, hamilelik boyunca ve özellikle ilk üç ay çok gerekli. Bebekte Spina Bifida gibi anormalliklerin oluşmasını engelliyor. Alyuvarların oluşmasına yardımcı oluyor, aynı zamanda yemeklerdeki besleyici maddelerin vücut tarafından emilmesini sağlıyor. Folik asit, portakal suyunun yanı sıra yeşil yapraklı sebzeler, ciğer, yumurta, tahıllar, portakal suyu ve mayada da bulunuyor. Günlük doz kadınlar ve erkekler için 200 mikro gram olarak saptanmış. Regi döneminde kadınların günlük dozlarını 400 mikro gram kadar yükseltmeleri gerekiyor.

C vitamini yönünden zengin

C ve B vitamini açısından zengin olan portakal, insana dinamizm veriyor. Portakal içindeki C vitamini ince ve kalın damarların yumuşak kalmasını sağlıyor. Damar tıkanıklığını önüyor. Vücuttaki direnci artırıyor. Kanın durulmasına ve temizlenmesine yardımcı oluyor. Hazmı kolaylaştırıyor. Enerji veriyor. Portakal reçeli ise karaciğeri çalıştırıyor.

Yapılan araştırmalar, bacaklarda meydana gelen periferik damar hastalığının (Peripheral artery disease-PAD), damarlarda meydana gelen yağ birikmesinden kaynaklandığı ve kalp ile felç riskini de körüklediğini ortaya çıkardı. Araştırmalarda PAD hastalarında, PAD hastalığı olmayan insanlara göre iki kat daha fazla C vitamini eksikliği görüldü.

Bir başka yapılan araştırma da ise, C, E vitaminleri ve beta-karotenin, damar tıkanmalarını önleyici etkisi saptanmıştır.

Kırmızısını alın!

Pazarlarda ve manavlarda görülen kırmızı portakal, portakal cinsinin en iyi olanıdır. Greyfurt ve portakalın iç renginin koyu kırmızı olması, bol bol "Liko-pen" içerdiğinin bir göstergesidir. Domateste de bol miktarda bulunan bu yararlı karotenoid, başta prostat kanseri olmak üzere pek çok kansere karşı koruyucudur. Likopen antioksidan akti-vitesi de olan, cilt ve beden yaşlanmasını erteleyen son derece yararlı bir besindir.

Portakal, cilt için oldukça yararlı

Yapısında karoten bulunduğu ve kanı temizlediği için portakal aynı zamanda cildi güzelleştirir ve ona tatlı bir pembelik kazandırır. Güney Fransa'da ve İtalya'daki köylü kızları, ciltlerinin parlaklığı ve pembeliğini portakala borçlu olduklarını söylerler. Kabukların-daki esans sivilcelere sürüldüğünde biraz yanma yapar ama 2 ayda ortadan kaldırır.

Damar sertliğine karşı portakal

Kanı zehirlerden temizler. Portakal ağacı çiçeklerinin kaynatılmasıyla elde edilen su spazmı giderir, damar sertliğini ve felci önler. Bedene güç ve enerji verir. Organizmanın vitamin ve madensel tuz gereksinimini karşılar. Bağırsakları yumuşak tutar.

Soğuk algınlığının doğal ilacı

Soğuk algınlıklarına karşı doğal ilaçtır. İçinde bol miktarda C vitamini bulunduğundan organizmayı grip ve nezle gibi kış hastalıklarına, soğuk algınlıklarına karşı korur. Soğuk algınlığı, grip, kas incinmesi, kalp hastalıkları ve felçten korur. Portakal suyundaki bir antioksidan olan bioflavin damarları ve kılcal damarları güçlendirerek kalbin zarar görmesini engeller, ezik ve çürüklerin daha çabuk iyileşmesini sağlar,

Cilt kırısklıklarını engelliyor!

İçerdiği C vitamini ve folik asit sayesinde öksürüğü azaltır. Kanın pıhtılaşmasını, mide ve pankreas kanserini önleyici etkisi vardır. İçerdiği yüksek potasyum tansiyonun dengelenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda, içerdiği potasyum, cildin kuruyup kırısklıkların oluşmasını da önler.

Portakalı ve diğer narenciye ürünlerini birer hayat iksiri olarak görmeli ve bütün yıl boyunca mutlaka bol tüketmelisiniz. Portakalın gerçek değeri daha ileri yıllarda anlaşılacaktır.