

ارزش غذایی نارنگی

میوه نارنگی دارای ویتامین های A و B1 و B2 و C و همین طور حاوی پروتئین، چربی، قند و مقدار زیادی فسفر و کلسیم است. به خاطر داشتن فسفر و کلسیم بالا، یکی از میوه هایی است که خوردن آن برای حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می شود. مشخص شده است مقادیر بالای ویتامین آ و ث در نارنگی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان می تواند موثر باشد.

نارنگی به علت داشتن فسفر فراوان، باعث تقویت حافظه می شود. ضمن این که نارنگی برای رفع بی اشتها و رفع گرمای بیش از حد بدن بعد از فعالیت های بدنی یا در فصل های گرم بسیار موثر است.

اگر از بی خوابی رنج می برید و شب ها نمی توانید خواب راحت داشته باشید، متخصصان تغذیه خوردن نارنگی را یک تادو ساعت پیش از خواب توصیه می کنند. یکی از علت هایی که برای این امر برشمرده می شود بوی نارنگی است که گفته می شود باعث از بین رفتن استرس و ایجاد حس آرامش می شود.

نارنگی دارای مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی اثر مثبت می گذارد.

طبق تحقیقات جدیدی که درباره خواص نارنگی انجام شده است، وجود ماده ای به اسم نویبتین در آن به اثبات رسیده که نه تنها موجب جلوگیری از چاقی می شود، بلکه ضد دیابت نوع ۲ و حتی ضد گرفتگی شریان های بدن است. همچنین این ماده از رسوب چربی در کبد، با ترکیب ژن هایی که درگیر سوزاندن چربی اضافی هستند، جلوگیری می کند و مانع از فعالیت ژن های مسئول تولید چربی می شود.

یکی دیگر از خواص نارنگی، جلوگیری از ایجاد فشارخون است. علت آن وجود مقادیر زیادی پتاسیم در نارنگی است. افراد دارای فشار خون می توانند در صورت عدم دسترسی به گریپ فروت، از نارنگی استفاده کنند.

از دیگر خواص نارنگی این است که به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین C، می تواند ایمنی بدن را بالا ببرد. نارنگی با داشتن موادی مثل اسید فولیک، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می تواند به سیستم عصبی و مغز کمک کند. اسید فولیک باعث جلوگیری از ایجاد بیماری آلزایمر می شود و همچنین پتاسیم باعث افزایش خون رسانی به مغز شده که این موضوع باعث خوب کار کردن سیستم عصبی و فعالیت های مغز می شود. فقر ویتامین B6 باعث ایجاد افسردگی و تهوع می شود که این مشکل می تواند با خوردن مداوم نارنگی برطرف شود. نارنگی برای زنان باردار هم بسیار مفید است که علت آن اسید فولیک موجود در نارنگی است. اسید فولیک به تشکیل لوله عصبی و شکل گیری گلبول های قرمز در نوزادان قبل از تولد بسیار کمک می کند.



خوراکی هایی با طعم خوب نارنگی

❁ اگرچه امسال زمستان خیلی حال و هوای سردی ندارد اما یک عصر زمستانی یک فنجان چای داغ با قطعه ای از لوكوم شیرین و خوش عطر و طعم نارنگی باز هم می چسبد. لوكوم نارنگی یک نوع شیرینی یا دسر است که به ویژه در فصل پاییز در کنار چای سرو می شود. لوكوم طرز تهیه آسانی دارد و پایه اصلی آن شکر و نشاسته است.

اضافه کردن پودر نارگیل

پس از غلیظ شدن مخلوط، پودر نارگیل را به آن اضافه کنید تا شبیه ژله شود. حالا می توانید مخلوط را داخل ظرف مناسب ریخته و در دمای اتاق بگذارید تا خوب خنک شود. پس از خنک شدن به مدت یک ساعت داخل یخچال نگهداری کنید. در نهایت می توانید مخلوط ژله ای را به شکل های مورد نظر برش داده (مکعب های دو سانتی متری) و روی آن را پودر قند بپاشید.

نکاتی که بهتر است بدانید:

در تهیه لوكوم نارنگی از آب نارنگی استفاده می شود تا عطر و طعم بیشتری داشته باشد. برای بافت نرم لوكوم نارنگی مقداری نشاسته گندم یا ذرت در آن استفاده کنید. برای اینکه لوكوم نارنگی زودتر سفت و بسته شود، می توانید مخلوط ژله ای را داخل فریزر قرار دهید. برای تزئین لوكوم نارنگی از پودر شکر، میوه های تازه، پودر نارگیل، آجیل (پسته، گردو) و شکلات استفاده می شود. هنگام اضافه کردن نشاسته دقت کنید که نشاسته خوب حل شود و به صورت گلوله گلوله نشود. اگر نارنگی ها ترش بود، می توانید شکر بیشتری استفاده کنید. برای تهیه لوكوم نارنگی می توانید از مغزهایی

مواد لازم برای تهیه لوكوم نارنگی

نارنگی: ۷ عدد
آب: ۴ لیوان
شکر: ۳ لیوان
پودر قند: ۲/۱ پیمانه
پودر وانیل: ۲ گرم
نشاسته: ۱ فنجان

آماده کردن شربت شکر

ابتدا شکر و سه لیوان آب را داخل قابلمه ریخته و روی شعله به مدت ۱۰ دقیقه هم بزنید تا شکرها حل شده و روی حرارت غلیظ شود.

آماده کردن آب نارنگی

نارنگی ها را پوست گرفته و داخل مخلوط کن بریزید، پس از مخلوط شدن، آن را از صافی رد کنید. در ادامه یک پیمانه آب و آب نارنگی را داخل قابلمه ریخته، نشاسته را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

قابلمه را روی حرارت قرار دهید و تا مدتی که مخلوط آب نارنگی و نشاسته شروع به بالا آمدن کند هم بزنید. وقتی مخلوط شروع به بالا آمدن کرد، شربت شکر را به آن اضافه کنید و به مدت نیم ساعت روی حرارت هم بزنید تا جوشیده و غلیظ شود.

مانند چهار مغز استفاده کنید.

برای داشتن طعم لذیذ، می توانید از وانیل در لوكوم نارنگی استفاده کنید.

مخلوط ژله ای را زود از روی حرارت بردارید، چون لوكوم شل می شود و ژله آن خوب نمی بندد. سعی کنید مخلوط روی حرارت به غلظت کافی برسد. با هم زدن مرتب مخلوط، از چسبیدن آن به کف قابلمه جلوگیری کنید.

مارمالاد نارنگی

نارنگی شسته شده و با پوست خرد شده: ۱/۵ کیلوگرم
شکر: ۴ پیمانه

یک بشقاب کوچک را در فریزر قرار دهید. نارنگی ها را به همراه ۶ پیمانه آب در یک قابلمه بزرگ بریزید تا روی حرارت زیاد جوش بیاید. حرارت را تا حد متوسط کم کرده و نارنگی ها را تا زمانی که پوست شان نرم شود بپزید (حدود ۲۰ دقیقه) شکر را اضافه کرده حرارت را کمی زیاد کنید و هم بزنید تا شکر حل شود و دوباره جوش بیاید. همچنان بپزید و مخلوط را هم بزنید تا زمانی که غلیظ و کمی تیره شود (حدود ۴۰ تا ۵۰ دقیقه). اگر مخلوط تان با شدت زیادی می جوشد، حرارت را کم کنید تا نسوزد. برای اینکه ببینید مارمالاد آماده شده یا نه، یک قاشق پر از مارمالاد را روی بشقاب یخ بیندازید و دو دقیقه در یخچال بگذارید. اگر یک غشای نازک روی آن ایجاد شده بود که با انگشت زدن چین می خورد، مارمالاد آماده است اما اگر پخش شده و رقیق بود، به پخت آن ادامه دهید. مارمالاد را در یک ظرف در بسته ریخته، بگذارید کاملاً سرد شود. می توانید این مارمالاد را تا یک ماه در یخچال نگه دارید یا تا شش ماه فریز کنید.

پرگ سبز خودرو سواری پژو آر دی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۲ به رنگ سفید صدفی روغنی شماره انتظامی ایران ۵۳-۶۲۵۱۲۲-۶۲۵۱۲۲ شماره موتور 0082706116 شماره شاسی 22328206233 به مالکیت حامد کیخسروی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

پرگ سبز خودرو سواری سایپا 131SE مدل ۱۳۹۲ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۸۵۷-۸۵ شماره موتور 4934396 شماره شاسی NAS411100D1282848 به مالکیت رسول امینی هارونی مفقود گردیده فاقد اعتبار است.

خودرو سواری ولیکس C30 مدل ۱۳۹۴ به رنگ نقره ای متالیک شماره انتظامی ایران ۵۳-۵۱۵۹۶-۵۱ شماره موتور GW4G151401045808 شماره شاسی NA6NF2116EC003199 به مالکیت علیرضا شهبازی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۵ به رنگ نقره ای متالیک شماره انتظامی ایران ۶۷-۷۳۲-۵۷ شماره موتور 1747454 شماره شاسی S1412285970221 به مالکیت محسن شریفی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.