ފޮނި ޖޫސް (އާޓިކަލް)

މިލިޔުމަކީ އަލްފާޟިލް ޙާމިމް އަލީ ހައްދަވާފައިވާ ވެބްސައިޓް
"HAMIM" ގައި ޝާއިޢު ކުރައްވާފައިވާ ޑރ. އަބްދުލް
ޢަޒީޒް ޙަމީދު ލިޔުއްވާފައިވާ ލިޔުއްވުމެކެވެ.
/https://www.haamim.com/1581

ޑރ. އަބްދުލް ޢަޒީޒް ޙަމީދު

13 ސެޕްޓެމްބަރ 2011

ހުރި މާލެއެއްގެ ގޮތުގައި ގެންގުޅޭ ފޮނި ޖޫސް އަކީ ދުނިޔޭގެ ހުރިހާ ހިސާބެއްގައި ވެސް ހައްދަވައިދޭ މާވާ އެއްޗެކެވެ. މިއީ ސިއްޙީ އެއްޗެއް ގަބޫލުކުރެވޭ އެއްޗެއް ކަމަށް ދިރިހުރުމަށް މާވާ އެއްޗެކެވެ. ފޮނި ޖޫހުގެ ބާވަތް އެތައް ވައްތަރެއްގެ ހުރެއެވެ. ދުނިޔޭގެ ހުރިހާ ހިސާބަކުން ވެސް އަބަދު ލިބޭ މުޅިވާހަކަ ބާވަތް ވިޔަފާރިކުރާ، ގައުމުތަކާއި، އަދި ހިމާޔަތްކުރާ ފަރާތްތަކުން ބާވަތް މާއްދާތަކުން މުއްސަނދި އަސާސީ ހުރިހާ ބާވަތެއް ހޯދޭ ނިޔަލަށް މާވާ އެއްޗެކެވެ.

އޮރެންޖު ލުބޯ ބިޔަށް ފައިދާތައް

- **ކެންސަރުން ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން:** ފޯނި ލުމުބޯ އަދި އެހެނިހެން ހުތް މޭވާ ތަކުގައި ހިމެނޭ ކެމިކަލްތަކުގެ އެއް ކަމުގައިވާ "ޑީ-ލިމޮނީން (D-Limonene)" އަކީ ބަޔަކު ވައްތަރުގެ ކެންސަރުން ރައްކާތެރި ވުމުގައި ބޭނުންކުރެވިދާނެ މާއްދާއެއް ކަމަށް ސާބިތުވެފައެވެ. އެގޮތުން މިމާއްދާއިން ރައްކާތެރިކަން ފޯރުކޮށްދޭ ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތަކުގެ ތެރޭގައި، ހަމުގެ ކެންސަރު، އުނގަވާމީގެ ކެންސަރު، ފުއްޕާމޭގެ ކެންސަރު، އަނގައިގެ ކެންސަރު އަދި ގޮހޮރުގެ ކެންސަރު ހިމެނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން ފޯނި ލުމުބޯ ގައި ހިމެނޭ ފިޓަމިން ސީ އަކީ ފްރީ ރެޑިކަލްތަކުން ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް ލިބޭ ގެއްލުމުން ސަލާމަތްކޮށްދޭ އެންޓި-އޮކްސިޑެންޓެކެވެ. މީގެ ވަސް ކެންސަރު ޖެހުމުން ދުރުކޮށްދޭން ކަމަކަށެވެ. ނާރިނގު ފަދަ މާވާތަކުގައި ހުންނަ ކޮލޮޖިނޮއިޑް އަދި ބީޓާ-ކްރިޕްޓޯޒެންތިން އަކީ އެކަމުގެ ސަލަބޫން ފުއްޕާމޭގެ ކެންސަރު ޖެހުން ކުޑަކުރުމަށް ކަމުއްކަމަށް ވަސް 2003 ވަނަ އަހަރު ޝާއިޢުކޮށްފައިވާ ރިޕޯޓެއްގައި ވެއެވެ.
- **ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ ސަރުބީގެ މިންވަރު ދަށްކުރުން:** ފޯނި ލުމުބޯ ގައި ހިމެނޭ އެންމެ މުހިއްމު އެއް ފްލޭވަނޮއިޑެއް އަކީ "ހެސްޕެރިޑިން(Hesperidin)" އެވެ. ފޯނި ލުމުބޯ ގައި ހިމެނޭ ހެސްޕެރިޑިން އަދި "ޕެކްޓިން(Pectin)" އަކީ ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ ސަރުބީގެ ނުރައްކާތެރި ވައްތަރު (Low Density Lipoprotein/LDL) ދަށްކުރުމަށް އެހީތެރިވެދޭ މަސްލަހަތެއް ވަނީ ސާބިތުވެފައެވެ. ފޯނި ލުމުބޯ އާންމުކޮށް ކައިއުމަށް ބަޔަކަށްވުރެ، އާގެ ތޮށިގެ އެތަށް ބައިގައި (މަތީ ހުދު އޮރެންޖުކުލައިގެ ވާބައި) ހެސްޕެރިޑިން ގިނަ މިންވަރު މަޑުކޮށެވެ. ޕެކްޓިން އަކީ ކާނާއިން ހަށިގަނޑަށް ނަގާ ސަރުބީ ނިގުޅަ ދުރުން ދުރުކޮށް، ސަރުބީގެ މިންވަރު ދަށްކުރުމަށް މާއްދާ އެކެވެ. މީގެ އިތުރުން ފޯނި ލުމުބޯގެ ތަރިގަނޑުގައި ހުންނަ އަލްކަލޮއިޑް "ސައިނެފްރިން (Synephrine)" އަކީ ފެށިގެން އިން ސަރުބީ އުފެއްދުން ދަށްކުރަން މާއްދާ އެކެވެ. އަދި ނާރިނގުގައި ހިމެނޭ އެންޓިއޮކްސިޑެންޓްތަކުގެ އެހީގައި ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ ނުރައްކާ ސަރުބީ "އޮކްސިޑައިޒް" ކުރުމުން އޭގެ މިންވަރު ދަށްވެއެވެ.

- **ޖޯޑަށްކަނދިއުން ހުދުކަރުން ނުވަތަ ޖޯޑަށް ކާރިތުން:** ދިރާސާތަކުން އެނގިފައިވާ ގޮތުގައި ފޯނި ބުއިންތަކައި ހިމެނޭ ފެތޮވާނުލިގެ ކަސްޓަރީޓުން އަދި މަގުސޫހިއަކުން އަދި ދޮކޮ ޕްރަޝަރު ދަރުނާކުތް މާއްދާ ވަކިކަމެވެ.
- **ހިތާއި ޖޯޑުތަކުގެ މަސްއްލާތަކާއި ލިބޭ ފައިދާތައް:** ފޯނި ބުއިންތަކައި ފުރިހަމަ އަސިދު، ގަދަބެރި ފައިބަރު، އަދި ކަސްޓަރީޓުން ހިމެނުނެވެ. މިއީ ހިތާއި ޖޯޑުތަކުގެ ނިޔާމް މަސްއްލާތަކާއި ސިފަވާތަކުގެ ކުރިއަރުވައި ރަގަޅުކާތަކުން މާއްދާ ވަކިކަމެވެ. އެހެންކަމުން ދުވާލަކު ފޯނި ބުއިމަށް ކަދުރަކީ ހިތާއި ޖޯޑުތަކާއި ދުޅަހެޔޮކަމާއި ބަހައްޓައިދޭން ކަމެކެވެ. މިގޮ އިހުރުން ފެތޮވާނުލިގެ އަދި ވިޓަމިން ސީ ހުރުމަކީ ވަސް ހިތުގެ ބަލިތަކާއި ދުރުކުރުވާ ކަމެކެވެ.
- **ރޫމެޓޮއިޑް ނުވަތަ ހުރުމައް ދުޅަވުމުގެ ބައްޔަށް ފަރުވާދިނުން:** އިހުގެ ބަނގުރާ ވިޔާދުގެ އާޑަރައިބީސް ރިސާޗަރަކާ ކައިޒާން އެގްރީމެންޓްގައި ފުޅަބިން ހުނު ދިރާސާއަށް ކާރިޔަފުރު، މަސްވަރަލަހިފައިވާ ގޮތުން ކާރުން ދުވާލަކު މަޑާ ފުރި ހިތަށް ފެ އޮއަބައް ބައިވަހި، ބަރާއް ބަލި ފުރުވެސް ހުސްދުވަސްދުގެ ބަލިވައް (Rheumatoid Arthritis) ޖަހުވުމުގެ ކުރިސަވު ކަށަކާނުފު ކަވެއްކަމުގެ ކާރުގާކުރެވެ. އާގެ ފަހުން "އެމެރިކަން ޖާނަލް އޮފް ކްލިނިކަލް ނިއުޓްރިޝަން" އިން ހުރި ދިރާސާއަކުން މިކަމުގެ އިތުރު ހުރިހާ ކަމެއް ލިބިފައިވެއެވެ. އެހެން ދިރާސާއަކުން އެނގިފައިވާ ގޮތުގައި ކާރިޖާނުއީ، ބީޓާކަރޯޓިން ، ވިޓާ-ކޮރިޕްޓޯޒެންތިން ފަދަ ފައިޓޯކެމިކަލްސްތައް ގިނަ ކާރުގެ ދުވަހަކުގެ ކާއްދުރައި ހިފެހެއްޓުމަށް މަދުރުކުރަން ފަދަ ހުރުމުގެ ބަލިވައް ދުރުކުރާނުގެ ކަމެކެވެ.
- **ސިއްހަތު ރަގަޅު ދުވަހަށް ދަރިފަސް އުފެއްދުން:** ފޯނި ބުއިންތަކައި ހިމެނޭ ފޮލިކް އެސިޑް އަދި ދަރިފަސްއާއި ފުރިހަމަކާމަށް ބޭނުންވާ މާއްދާ އެކެވެ. އަދި ފޮލިކް އެސިޑް އަދި ދަރި ފަސްޖެހެ މަސްކުނާ ބަދަލުވީމާ އަމަލުން ހުރިކަމުގެ މާރިކްސައިދު ކުރެމާ ދަރިފަސްވުމަކީ އައިބުގެ ދަށުކަމުން ވަސް މަސްކުނާތަކާ ކާރުވެއެވެ. އަދި ފޮލިކް އެސިޑް އަދި ސިލެނިއަމް ފަދަ ބީޖުތު، ފުރިހަމަވުމަށް ވަސް ބޭނުންކުރެވޭ ކާރުވެއެވެ. ދިރާސާތަކުން ދެއްކާ ގޮތުގައި ކާރުގެ ދުވަހަކާ ފޯނި ބުއިމަށް ކަދުރު
ދަރިފަސްގެ ސިއްހަތު ރަގަޅުކުރެވޭ އިތުރު ކާރުވެއެވެ.

- **ދިފާއީ ނިޒާމް ވަރުގަދަކުރުން:** ފޯނި ލުނބޯ ވިޓަމިން ސީ އިން މުއްސަދި ވެފައިވުމަކީ އެކަމުގެ ސަބަބުން ޖެހޭ ހުދުލޭއް އުފެއްދުމަށް ބާރުއަރާނެ ކަމެކެވެ. ޖެހޭ ހުދު ސެލްތަކަކީ ދިފާއީ ނިޒާމްގައި ޝާމިލުވާ ސެލްތައް ކަމަކުރުމުން ހުރި ސެލްތައް ގިނައިން އުފެދުމުން، ދިފާއީ ނިޒާމް ބަދަހިވެ ހަރުދަނާ ވާނެއެވެ.
- **ގުރުދާގައި ހިލަ އުފެދުމުން ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން:** އާންމުކޮށް ފޯނި ލުނބޯ ޖޫސް ބުއިމަކީ ގުރުދާގައި ހިލަ އުފެދުމުގެ ފުރުސަތު ދަށްކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. ދިރާސާތަކުން އެނގިފައިވާ ގޮތުގައި އެހެން ބާވަތްތަކުގެ ހުރި ޖޫސްތައް ބޭނުންކުރުމަށްވުރެ، ފޯނި ލުނބޯ ޖޫސް ބުއިމުން ގުރުދާގައި ހިލަ އުފެދޭ މިންވަރު ދަށްވާކަން ބޮޑުވެގެންނެވެ. ކޮންމެ ދުވަހަކު ފޯނި ލުނބޯ ނުވަތަ ޖޫސް ބުއިމަކީ ގުރުދާގައި “ކެލްސިއަމް އޮކްސަލޭޓް (Ca+ Oxalate)" އެކުލެވޭ ހިލަ އުފެދުން ކުޑަކޮށްދޭ ކަމެކެވެ.
- **ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ލުއިކުރުމަށް އެހީތެރިވުން:** ފޯނި ލުނބޯގައި ހަކަތަ އެކުލެވިފައި މަދު މިންވަރަކުންނެވެ. އަދި ޕެކްޓިން ފައިބަރު ހުރުމަކީ އެކަމުގެ ސަބަބުން ފުރިފައި ހުންނަ އިހްސާސް ގިނަގަޑިއަށް ކަމެކެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކާނާ ބޭނުންވާ މިންވަރު އަދި ކާނާ މިންވަރު މަދުވެ، ބަރުދަން ލުއިވާގޮތް ވެއެވެ.
- **ހަމުގެ ސިއްހަތު ރައްކާތެރިވުން:** ފޯނި ލުނބޯގައި އެންޓި-އޮކްސިޑެންޓް ހުރުމަކީ ހަމަށް ފައިދާ ކުރާ ކަމެކެވެ. ސަބަބުން ލިބޭ އަނިޔާއިން މިންޖުކޮށް، އުމުރުން ދުވަސްވުމުން ހަމަށް އަސަރު ކުރުމަށް ކުޑަކޮށްދޭ ކަމެކެވެ.
- **ތަފާތު އިންފެކްޝަންތަކުން މިންޖުކުރުވުން:** ފޯނި ލުނބޯގައި ފްލޭވޮނޮއިޑް “ހެސްޕެރިޑިން " (Polyphenol) ހިމެނޭއިރު ހުރުމަކީ ތަފާތު ވައިރަސްގެ ބެކްޓީރިއާއިން މިންޖުކުރުވާނެ ކަމަށްބަލާއިރު ބެކްޓީރިޔާ ވެއެވެ. އަދި ވިޓަމިން ސީ ގިނައިން ހުރުމުން އެކަމުގެ ސަބަބުން، ދިފާއީބާރު ބަދަހިވެ، ބެކްޓީރިއާ ދުރުކޮށްދެއެވެ.
- **ބަނޑުހިލުން ދުރުކޮށްދިނުން:** ފޯނި ލުނބޯގައި ޕެކްޓިން ފައިބަރު ގިނައިން ހުރުމުން ހަޖަމުކުރުމުގައި ބައިވެރިވާ ދިހުމަށް، މައިދާއި ގެސްޓްރިކް ސެލްތަކުން ދޫކުރުމަށް އެސިޑަށް، ގެސްޓްރިކް ހަރަކާތް އަވަސްކުރުވައި، ފުސްސާ ކަމާއެކު ބޮޑުކަމުދުރުކުރުމަށް އެހީތެރިވެދޭކަން ކަމަށްބެލެވޭ.

- **ކަށިތަކާއި ދަތްތައް ރަނގަޅަށް ބެލެހެއްޓުން:** ފޮނި މުސަމްބިގައި ކަލްސިއަމް ގިނައިން ހުރުމަކީ ކަށިތަކާއި ދަތްތައް ވަރުގަދަކުރުމުގައި، ރައްކާތެރިކަން ދިނުމަށް ބަހައްޓައިދޭނެ ކަމެކެވެ.
- **ބަނޑާއި ގޮހޮރު ފުރުން ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން:** ފޮނި މުސަމްބިގައި މައި މިންވަރަކަށް ޑައިޓަރީ ފައިބަރު ހުރުމަކީ މައިދާ އަދި ގޮހޮރުގައި އުފެދޭ ފުރޫ ރައްކާތެރިކޮށްދޭނެ ކަމެކެވެ. ދިރާސާތަކުން އެނގޭގޮތުން ގޮހޮރުގައި ކެންސަރު ދެކޮޅަށް ފުރަނބު ކާއުރުލަ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންތެރި ގޮހޮރުގެ ފުރޫ އުފެދުމުން މިންޖުކުރުވާނެ ކަމެކެވެ. އަދި ހަމަ މިގޮތަށް ފޮނި މުސަމްބި ގައި ވިޓަމިން ސީ ގިނަ މިންވަރަކަށް އޮތުމުގެ ފަސް މައިދާއި ގޮހޮރު ފުރޫ އުފެދުން ކެންސަރުން ދުރުކޮށްދޭ ކަމެކެވެ.

މަރުޖިޢު:-

http://www.healthonlinezine.info/
health-benefits-of-oranges-nutritional-value-of-orange.html
http://www.nutrition-and-you.com/orange-fruit.html
http://www.juicing-for-health.com/oranges-health-benefits.html
http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=37