

# البرتقال ..

## تلك الفاكهة الذهبية

محمد حسن

وردت في القرآن الكريم آيات تحفل بالإشارة إلي أنواع من الطعام وأجناس من الفاكهة، مثل قوله تعالى:  
﴿فأنبثنا فيها حبا وعنبا وقضبا وزيتونا ونخلًا \* وحدائق غلبا \* وفاكهة وأبا \* متاعا لكم ولأنعامكم﴾  
[عبس: ٣٢، ٢٩].

من بين هذه الفواكه، تعتبر ثمرة البرتقال من أهمها شيوعاً في التغذية، نظراً لعظم فائدتها، ومذاقها الحلو وعصيرها اللذيذ.

والبرتقال عبارة عن ثمرة حمضية، تقطف بعد نموها ونضجها على الأغصان، وهي ذات أوراق خضراء عطرية الرائحة، وتتولد من أزهار زكية الرائحة تظهر في فصل الربيع، فتملأ الجو شذىً وأريجاً يتغنى به الشعراء، وتتظم من تلك الأزهار تيجان تعقد على رؤوس العرائس، وتطوق بها أجياها منذ فجر التاريخ.  
وثمار البرتقال ثلاثة أصناف: البرتقال الحلو، والحمضي أو برتقال أشبيلية، واليوسفي، والبرتقال الحلو هو أهم تلك الأنواع، ومنه الفالانسي وأبو سرّة، وهذا البرتقال الحلو هو الذي يستخرج منه أجود أنواع العصير.  
هذه الثمرة اللذيذة تؤكل طازجة بعد قطفها عن الأغصان بالأيدي حفظاً لها من التلف، وتتراوح ألوانها بين الأرجواني المائل إلى الصفرة والأحمر الداكن، أما شكلها فمستدير أو بيضي.

أما موطن البرتقال، فعلى أغلب الظن، بعض مناطق الهند والجنوب الغربي من الصين، وقد عرف العالم هذه الفاكهة منذ أربعة آلاف سنة، فاستعملوا ثمرتها غذاءً وقشورها وزهورها دواءً، كما عطّروا بها منازلهم وثيابهم، وقد روي عن بعض شعراء الإنكليز أنه كان يحمل بضع برتقالات في جيبه، ليعطر بها أجواء الحديث.

ثم راح العرب في القرن التاسع الميلادي ينقلونها إلى شرقي أفريقيا، وبلدان حوض البحر المتوسط، فانتشرت هذه الفاكهة في بساتين فلسطين ومصر وسوريا ولبنان، ونقلها البحارة البرتغاليون من الهند إلى أوروبا، ولعلها سميت بالبرتقال تصحيفاً لكلمة البرتغال، لالتصاق اسمها بالبحارة البرتغاليين، الذين كانوا يتاجرون بين الشرق والغرب، ومن هنا كان انتشار البرتقال في بساتين إسبانيا وإيطاليا.

### البرتقال غذاءً

يحتوي البرتقال على ثلاثة وعشرين عنصراً جوهرياً من العناصر الغذائية، بما في ذلك سكر الفواكه والحديد والفسفور، ومجموعة من الفيتامين (ب). أما من حيث احتوائه على الفيتامين (ج)، فالبرتقال لا يجارى في هذا السبيل، تضاف إلى ذلك البروتينات وحامض الليمون والكالسيوم والنياسين.

إن تناول برتقالة واحدة عقب كل طعام يساعد كثيراً على الهضم، لأن الحامض الموجود فيه يثير الغدد المعدية فتتنشط وتقوم بهضم الطعام؛ وكذلك يعتبر البرتقال مشهياً ممتازاً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام. إلى ذلك، يقوي الأسنان والعظام لاحتوائه الكالسيوم، ويمد الجسم بطاقة حيوية، خاصة إذا أخذ عصيراً فهو منعش ومغذٍ ومقو.

### البرتقال دواءً

إن غنى البرتقال بالفيتامين (ج) يجعله في مقدمة الأغذية الوافية والشافية على السواء، فهو يساعد على تثبيت الكلس في العظام، كما يحول دون حدوث داء الحفر "الأسقريوط" الناتج عن الحرمان من الفيتامين (ج)، وكذلك يقي من حدوث داء (بارلو) عند الأطفال، ويعيد اللثة المنكمشة إلى موقعها، كما يحول دون تنخر الأسنان، كما أن البرتقال يوصف في الأمراض الأنتانية المترافقة مع ارتفاع الحرارة، وخاصة الحمى التيفية وذات الرئة والسعال الديكي، وفي حال اضطراب لون الجلد وتبدله. ولعصير البرتقال أثر فعال في حالات النزف مهما كان منشؤه، وفي وقف القيء عند المرأة الحامل.

أما أوراق البرتقال فتستعمل جرعات شافية (عشراً أو عشرين غراماً في ليتر من الماء الصافي)، لمعالجة آلام الرأس والفواق والسعال الصدري، ولإزالة طعم زيت السمك إثر تجرعه مباشرة.

أما الزهر فللاستعمال نفسه كمضاد للتشنج، والخفقان والزحارات العصبية، وضد الأرق والقلق.

أما عصير البرتقال فهو بلا ريب مفيد ومغذٍ، ولكن الإكثار منه يؤدي في بعض حالات أمراض الجهاز الهضمي.

كما أن الإفراط في تناول البرتقال ثماراً أو عصيراً، يؤدي إلى ارتباك نظام توزيع السكر والكالسيوم في الدم، فيعرقل العمليات الدفاعية في الجسم، تلك العمليات التي تنظم

مقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات، كما ينصح بتخفيف استهلاك عصير الفواكه الحمضية، لا سيما بالنسبة للأشخاص الذين يفتقرون إلى مادة الكالسيوم، فالفواكه كما هو معلوم تحتوي على سكريات بنسبة ١٥%، وقد لوحظ أن السكر رغم فائدته يؤثر في الجسم إذا استهلك بكثرة، إذ يرهق الجسم والكبد.

فكل شيء زاد عن حده انقلب إلى ضده، فيحكى أنه في أميركا، دخل شاب إلى حديقة برتقال والتهم عشرين برتقالة، وفي الحال شعر بألم ونقل إلى المستشفى، وما لبث أن توفي بعد يومين بسبب انسداد الأمعاء بالمواد اللبغية الموجودة في البرتقال، وهذه المواد اللبغية تعرقل عملية الامتصاص وإفراز العصارات الهضمية، فيضطرب الهضم ويختل الامتصاص؛ كما أنني أعرف شخصاً كان قد أصيب أثناء الحرب فتضرر كبده جزئياً من الإصابة، وبعد بضع سنوات تحدث أقاربه، بأنه في الليلة التي توفي في صبيحتها، كان قد تناول مقداراً كبيراً من البرتقال.

وكما أن الإفراط كما رأينا يؤدي إلى مضاعفات، كذلك فإن الحرمان منه يؤدي إلى ما هو أسوأ، فقد ذكر أن بعض البحارة الذين كانوا يقضون على متن سفنهم أشهراً، كانوا يعانون من مرض الإسقربوط، الناتج عن نقص في الفيتامين (C) والكالسيوم، الذي يقوي المناعة ويحارب الالتهابات، وهي مواد ضرورية لجسم كل إنسان فهي تساعد على نمو العظام وتنشيط الدورة الدموية وخلايا الجسم، والحرمان منها يسبب تمزق هذه الأوعية الدموية الشعرية.

وفي الخلاصة، إذا أخذت هذه الفاكهة باعتدال، كانت مصدراً للصحة والقوة والنشاط.