

<오렌지 껍질의 효능>

1. 고콜레스테롤 감소 효과

오렌지 껍질의 식물화학물질 및 플라보노이드는 고콜레스테롤에 의한 위험을 감소시켜 콜레스테롤 질환에 의한 문제를 줄일 수 있습니다.

2. 소화기 pH 수치 조절

오렌지 껍질의 활성화합물은 알칼리성으로 위산을 감소시켜주는 효과가 있기 때문에 차 형태로 섭취하면 소화기 pH 수치를 조절할 수 있습니다.

3. 호흡기 질환 예방

오렌지 껍질에는 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있고 면역력을 강화시켜주는 효과가 있으며, 바이러스, 박테리아 증식을 지연시킬 수 있습니다. 또, 기관지염, 감기, 알레르기 등에도 효과적입니다.

4. 뛰어난 항균성

오렌지 껍질에는 천연 추출물과 다량의 페놀과 항산화 화합물이 들어 있어 각종 병균체로부터 신체를 효과적으로 지킬 수 있습니다. 게다가 풍부한 섬유질 덕분에 건강한 배변활동이 가능합니다.

5. 구강 건강

입 냄새가 심한 분들은 깨끗하게 씻은 오렌지 껍질을 씹으면 좋으며, 구강 내 박테리아 조절에도 좋은 효과를 볼 수 있습니다.

6. 체중 감량과 피부 미용

오렌지 껍질은 낮은 칼로리 및 풍부한 섬유질을 가지고 있으며, 비타민 C도 많아 다이어트와 피부 관리를 하는 분들에게 큰 도움이 됩니다.