

## مزایای نوشیدن آب لیمو برای بدن

لیمو سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین ث، ویتامین‌های ب کمپلکس، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و فیبر است.



لیمو سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین ث، ویتامین‌های ب کمپلکس، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و فیبر است.

به گزارش پایگاه خبری سلامانه به نقل از healthline از آنجا که مصرف مستقیم این میوه خانواده مرکبات ممکن است روی مینای دندان شما اثر مستقیم بگذارد، کافایت آن را با آب لیمو را با آب ولرم رقیق کنید و 15 تا 30 دقیقه قبل از شروع صبحانه آن را بنوشید تا از مزایای شگفت انگیز آب لیمو منفعت ببرید.

کاهش التهاب: نوشیدن منظم آب لیمو منجر به کاهش میزان اسیدپته در بدن شما را کاهش می‌دهد ضمن این که منجر به حذف اسیداوریک از مفاصل شما می‌شود؛ عاملی که سبب التهاب مفاصل می‌شود.

رفع سوء هاضمه: آب لیمو نه تنها مواد سمی را از دستگاه گوارش پاک می‌کند بلکه منجر به تسکین علائمی مانند سوء هاضمه، سوزش سردل و نفخ می‌شود.

از دست دادن وزن: لیمو حاوی فیبر پکتین است که منجر به مبارزه با هوس گرسنگی و در نهایت کاهش وزن می‌شود.

پاک کردن سموم: آب لیمو به از بین بردن سموم بدن شما از طریق بهبود عملکرد آنزیم‌ها و تحریک کبد کمک می‌کند. سلامت نیوز: مزایای نوشیدن آب لیمو برای بدن