

نوشیدن آب لیمو ترش را جدی بگیرید

همه ما عاشق طعم لیمو ترش هستیم، مخصوصا وقتی به شیطنت کمی نمک روی آن میپاچیم و به خیس خوردن دانه های نمک نگاه میکنیم و بعد به یکباره آن را می خوریم.



همه ما عاشق طعم لیمو ترش هستیم، مخصوصا وقتی به شیطنت کمی نمک روی آن میپاچیم و به خیس خوردن دانه های نمک نگاه میکنیم و بعد به یکباره آن را می خوریم.

به گزارش جام جم آنلاین، لیمو ترش مزایای فراوانی دارد از جمله خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، کاهش دهنده وزن، هضم کننده و تصفیه کننده کبد. البته لازم به ذکر است که خوردن لیموترش به روش بالا به دندان ها آسیب میزند و بهتر است لیمو ترش را با آب ترکیب کنیم، بعد آن را بنوشیم.

در ادامه 10 خواص باور نکردنی لیمو ترش را برایتان شرح می دهیم با ما همراه باشید.

کمک به هضم غذا

نوشیدن آب لیموترش بهترین و سادهترین روش برای حمایت از دستگاه گوارشی است به این صورت که لیمو به اسید معده در هضم پروتئین ها و افزایش تولید صفرا در کبد کمک می کند و به نوبه خود باعث تسریع هضم چربی ها و جلوگیری از اختلالات گوارشی از جمله یبوست می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

آب لیموترش ضد باکتری، ضد التهاب و غنی از ویتامین (C) و آنتی اکسیدان است که در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است. آب لیمو هنگامی که با آب ساده مخلوط شود باکتری های موجود در آن را از بین می برد.

تمیز کردن کلیه ها

لیمو ترش در مقایسه با بقیه میوه ها حاوی مقادیر بیشتری از سیترات است که در برطرف کردن سنگ کلیه و جلوگیری از تشکیل مجدد آن بسیار موثر است.

حفاظت از مفاصل و تقویت آنها

سیترات، سنگ کلیه را که حاوی کلسیم و کریستال های سنگی متشکل از اسید اوریک است از بین می برد. این نوع اسید که گاهی در مفاصل نیز یافت می شود از جمله عواملی است که باعث بیماری نقرس می شود، بنابراین لیموترش به برطرف کردن و جلوگیری از تولید آن کمک می کند.

هیدروژنیزه کردن بدن

آب لیموترش عمل هیدروژنیزه کردن بدن را انجام می دهد و به حفظ مایعات لازم در بدن انسان کمک می کند.

آب لیمو در سم زدایی موثر است

نوشیدن آب لیمو باعث افزایش ادرار شده در نتیجه به دفع آب اضافی، خروج آلاینده ها و سموم از بدن از طریق ادرار و فعال کردن روند سم زدایی کمک می کند.

جلوگیری از پیری زودرس

مخلوطی از آب لیمو با آب برای مراقبت از پوست بسیار مفید است، زیرا لیمو خاصیت ضدباکتری دارد و از بافت های سلول ها محافظت می کند، در نتیجه به عنوان یک مقوی برای جلوگیری از پیری زودرس بسیار سودبخش است.

بهبودی غشاهای مخاطی معده

آب لیمو می تواند زخم معده را درمان کرده و در نتیجه غشای مخاط معده را دوباره ترمیم کند.

لیمو وزن را کم می کند

نوشیدن آب لیمو در کاهش وزن موثر است، خوردن پوست لیمو پس از شستن آن که سرشار از ماده پلیفینول است به سوزاندن چربی‌ها کمک فراوانی می‌کند بنابر این می‌تواند نقش موثری در رژیم لاغری ایفا کند.

لیمو میوه‌ای سرشار از ویتامین‌ها
لیمو ترش به عنوان یکی از مرکبات دارای املاح و نیز ترکیبات زیادی مانند اسید سیتریک، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C، فلاوانوید، پکتین و لیمونین است که ایمنی بدن را تقویت کرده با عفونت‌ها مقابله می‌کند.