

## لیمو عمانی موجود در غذا را نخورید

متخصص طب سنتی با مضر دانستن مصرف لیمو عمانی‌هایی که به عنوان طعم دهنده طبیعی به غذاها افزوده می‌شود، گفت: لیمو عمانی در زمان طبخ مواد مضر و زائد غذا را همانند اسفنج جذب می‌کند و مصرف آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

متخصص طب سنتی با مضر دانستن مصرف لیمو عمانی‌هایی که به عنوان طعم دهنده طبیعی به غذاها افزوده می‌شود، گفت: لیمو عمانی در زمان طبخ مواد مضر و زائد غذا را همانند اسفنج جذب می‌کند و مصرف آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین از تسنیم، حمزه سام دلیری با اشاره به فواید لیمو عمانی تصریح کرد: لیمو عمانی در واقع به عنوان طعم‌دهنده طبیعی و مصلح به غذاها به مخصوص خورشها افزوده می‌شود تا به هضم غذا و جذب بهتر مواد مغذی در بدن کمک کند، اما این ماده همانند اسفنج عمل کرده و مواد زائد و مضر غذای در حال طبخ را به خود جذب می‌کند.

وی افزود: لیمو عمانی بیشترین موادی که جذب می‌کند چرب‌ها و اسیدهای چرب هستند، به همین علت توصیه می‌کنیم از مصرف لیمو عمانی داخل خورش‌ها و برخی غذاها به خصوص غذاهای چرب همانند قرمه‌سبزی، قیمه و آبگوشت توسط گروه‌هایی که مبتلا به چاقی و چربی خون هستند پرهیز شود؛ چراکه مصرف این لیمو عمانی‌ها باعث افزایش چربی خون و بیماری‌هایی از این دست خواهد شد.

این متخصص طب سنتی درباره نحوه استفاده از این طعم‌دهنده یادآور شد: توصیه می‌شود این ماده در مراحل پایانی طبخ به غذا افزوده شود، چراکه با این کار اثرگذاری بهتری خواهد داشت و نکته دیگر آنکه به هیچ وجه به صورت پودر استفاده نشود، چراکه در این صورت تاثیرهای گفته شده را نخواهد داشت.