

رازهایی در مورد آبلیمو که باید بدانید



این میوه خوش‌رنگ و از دسته مرکبات با وعده‌های غذایی زیادی همراه است و بسیاری از متخصصان و گروه‌های بهداشتی ادعا می‌کنند که این میوه شگفت‌انگیز می‌تواند همه چیز را از کاهش وزن گرفته تا کمک به به تأخیر انداختن زمان پیری بر عهده بگیرد!

همشهری آنلین: این میوه خوش‌رنگ و از دسته مرکبات با وعده‌های غذایی زیادی همراه است و بسیاری از متخصصان و گروه‌های بهداشتی ادعا می‌کنند که این میوه شگفت‌انگیز می‌تواند همه چیز را از کاهش وزن گرفته تا کمک به به تأخیر انداختن زمان پیری بر عهده بگیرد!

افزودن آبلیمو به آب مزایای بسیاری برای سلامتی ما دارد. آبلیمو منبع غنی از ویتامین C است (که خود نوعی آنتی‌اکسیدان می‌باشد) که با مصرف یک لیوان آن بیش از 30 درصد آنتی‌اکسیدان پیشنهاد شده در طول روزتان تامین می‌شود.

بهترین چیز در مورد آبلیمو آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در آن وجود دارد. میزان بالای ویتامین C می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، جذب آهن را افزایش دهد و به کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها بیانجامد. همچنین آبلیمو ممکن است به کاهش آنفلوآنزای معده کمک کند.

دوم اینکه، اگر شما به آبلیمو بیش از آب ساده تمایل دارید، این نوشیدنی می‌تواند به اندازه آب ساده، برای بدن شما مزایای هیدراته شدن را به ارمغان بیاورد مانند داشتن انرژی بیشتر و سیستم گوارش سالم‌تر.

با وجود همه این خواص، ادعاهای عجیب غریبی در مورد آبلیمو وجود دارد که ما در این جا به بررسی درستی یا نادرستی آن‌ها می‌پردازیم:

1. می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

برخی ادعا می‌کنند آبلیمو می‌تواند موجب کاهش وزن شود زیرا این میوه دارای پکتین است، همان فیبری که در سیب نیز وجود دارد که به نوبه خود موجب کاهش وزن خواهد شد. اما زمانی که شما آن را درون آب می‌فشارید تنها مقدار کمی از این فیبر (اگر وجود داشته باشد) وارد آب خواهد شد.

بسیاری از متخصصان بر این باورند که فیبر ماده‌ای بسیار ضروری است که به فرایند هضم کمک شایانی می‌کند اما این فیبر در آبلیمو (لیمو) وجود ندارد.

وجود غذاهای پر فیبر مانند جو دوسر، لوبیا و حبوبات در رژیم غذایی بسیار رضایت بخش است و آبلیمو به همراه آب می‌تواند به جای نوشیدنی‌هایی مثل نوشابه که موجب افزایش وزن خواهند شد جایگزین شود.

از آنجا که کالری آبلیمو کم است، ممکن است به کاهش کل کالری که به کاهش وزن کمک می‌کند بیانجامد. اما این تنها تأثیر آن است. بعضی از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که ممکن است ترکیبات موجود در لیمو به کاهش وزن کمک کنند، اما این تحقیق هنوز خیلی ابتدایی است تا بتواند چگونگی تأثیر آبلیمو بر کاهش وزن انسان را نشان دهد.

2. آبلیمو می‌تواند به جلوگیری از بیماری کمک کند

این نظریه بر اساس این واقعیت است که بدن شما آبلیمو اسیدی را به یک ماده قلیایی تبدیل می‌کند، اما اکثر متخصصان بر این باورند که pH غذاهایی که می‌خورید هیچ اثری بر سلامتی شما نمی‌گذارد یا باعث بروز بیماری‌هایی مانند آرتریت یا سرطان نمی‌شوند. با این حال، اسید زیاد ناشی از مصرف زیاد آبلیمو می‌تواند به دندان‌هایتان آسیب برساند.

اسیدهای قوی مانند آبلیمو می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند. اگر آبلیمو می‌نوشید، حواستان باشد

بلافاصله دندان‌ها را مسواک نزنید فقط آب ساده را در اطراف دهان خود بچرخانید. مصرف زیاد مواد اسیدی مانند آبلیمو، می‌تواند موجب فرسایش زیاد مینای دندان شود که منجر به ایجاد حفرات دندانی می‌شود. برای سالم نگه داشتن دندان‌ها، از آب لیمو به میزان خیلی زیاد استفاده ننمایید.

3. این نوشیدنی می‌تواند بدنتان را سم زدایی کند

برخی معتقدند که نوشیدن آب لیمو می‌تواند سیستم شما را از سموم و بیماری‌ها پاک کند، اما این موضوع پشتوانه علمی ندارد. این یک نظریه مردمی است اما به غیر از مقادیر بالای ویتامین C در آبلیمو که در سایر مواد غذایی هم یافت می‌شود، شواهد علمی کمی وجود دارد که از این نظریه حمایت کند.

با وجود اینکه رژیم‌های ضد عفونی کننده یا پاک کننده‌های مایعی ممکن است به شما پیشنهاد شود، در واقع، بدن شما نیازی به پاکسازی ندارد مادامی که کلیه‌ها و کبد همه سم‌زدایی‌هایی که بدن ما احتیاج دارد را انجام می‌دهند.

4. آبلیمو، به سوخت و ساز بدن سرعت می‌بخشد

یک فنجان آب لیمو در صبح می‌تواند متابولیسم شما را در تمام طول روز سرعت ببخشد. به نظر می‌رسد عالی است نه؟ متأسفانه کارشناسان نمی‌توانند این یکی را نیز باور کنند.

بهترین چیز در مورد آبلیمو آنتی اکسیدان‌هایی است که در آن وجود دارد. میزان بالای ویتامین C می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، جذب آهن را افزایش دهد و به کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها بیانجامد

متخصصان، هرگز در آبلیمو این ویژگی را ندیده‌اند. بعضی از مواد غذایی مانند فلفل کائن، موقتاً متابولیسم را از طریق اثر گرمایی خود سریع‌تر می‌کنند، اما مطالعاتی انجام نشده که نشان دهد که لیمو نیز چنین مکانیسمی دارد.

با این حال، اگر اضافه کردن آبلیمو به آب باعث می‌شود آب بیشتری بنوشید، می‌توان این را یکی از مزایای این میوه دانست. اما آن چه که ارزش دارد خود آب است نه عصاره لیموی آن. متابولیسم بدن با کمک آب می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد. متابولیسم را مانند ماشین کوچک کالری سوز در نظر بگیرید و آب را مانند گاز موجود در مخزن آن.

5. این میوه یک معجزه ضدپیری است

در حالی که آب لیمو ممکن است دوز خوبی از آنتی اکسیدان‌ها را فراهم کند، اما ساعت پیری را به عقب باز نمی‌گرداند.

آب لیمو حاوی میزان بسیار زیادی ویتامین C است که نقش مهمی در سلامت پوست با کمک تشکیل کلاژن (پروتئینی ساختاری که از چین و چروک جلوگیری می‌کند) ایفا می‌کند، اما وقتی که به اندازه کافی این ویتامین را دریافت می‌کنید، برای سلامت بهینه پوست، بهتر است از یک رژیم غذایی متعادل که حاوی میوه‌ها، سبزیجات، گوشت‌های کم چربی مانند بوقلمون یا ماهی قزل‌آلا و دانه‌ها است، استفاده کنید که همه مواد مغذی لازم را دارا هستند و به تولید و حفظ کلاژن کمک می‌کنند.