



## خواص معجزه گر لیمو ترش را بشناسید

آب طعم دار با میوه های مرکبات، مانند لیمو، مصرف کنندگان را تحریک می کند که آب بیشتری مصرف کنند. بدن برای زنده ماندن نیاز به آب دارد و نوشیدن به اندازه کافی برای حفظ سلامتی مطلوب حیاتی است.

آب طعم دار با میوه های مرکبات، مانند لیمو، مصرف کنندگان را تحریک می کند که آب بیشتری مصرف کنند. بدن برای زنده ماندن نیاز به آب دارد و نوشیدن به اندازه کافی برای حفظ سلامتی مطلوب حیاتی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا، مقدار آبی که هر شخص نیاز به نوشیدن دارد با توجه به: سن آن ها جنس آنها

میزان فعالیت بدنی که انجام می دهند

دما و دیگر عوامل محیطی و ... متفاوت است.

لیمو ترش طعم آب را بهبود می بخشد، و فرد را تشویق به نوشیدن بیشتر آب می کند.

آب لیمو می تواند به هضم غذا کمک کند و شخص را تشویق می کند آب بیشتری بنوشد. یک لیمو با قطر ۲ اینچ فقط ۲۰ کالری دارد.

لیمو حاوی مواد مغذی زیر است:

۲۲ میلی گرم کلسیم

۱۲ میلی گرم فسفر

۶۸ میلی گرم پتاسیم

۱۹٫۵ میلی گرم ویتامین C، که حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از ارزش روزانه توصیه شده برای بزرگسالان است.

علاوه بر خواص ذکر شده، لیمو سبب می شود که:

مصرف آب را بیشتر می کند

به بهبود هضم غذا کمک می کند

کاهش خطر ابتلا به سرطان

بهبود کیفیت پوست

کاهش وزن را ترویج می کند

سیستم ایمنی را بهبود می بخشد

کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

قند خون را کاهش می دهد

از رشد میکروارگانیزم ها جلوگیری می کند

دارای خواص ضد التهابی است

کمک می کند از سنگ کلیه جلوگیری کند

با توجه به مزایای ذکر شده توصیه می شود که روزانه از آب لیمو مصرف شود.

لیموی تازه را قبل از برش بشویید. یک قطعه از لیمو را در یک لیوان آب بریزید. آب را در ظرف ۱ روز همراه با بهترین عطر و طعم بنوشید.

منبع: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)