



## فواید پوست لیمو در پیشگیری از سرطان پوست و کاهش وزن

بسیاری از ما درباره خواص مفید و ارزش غذایی پوست لیمو اطلاعی نداریم، بنابراین بهتر است قبل از دور انداختن پوست لیمو کمی به خواص آن فکر کنیم، چرا که حتی پوست لیمو نیز بسیار مفید است.

بسیاری از ما درباره خواص مفید و ارزش غذایی پوست لیمو اطلاعی نداریم، بنابراین بهتر است قبل از دور انداختن پوست لیمو کمی به خواص آن فکر کنیم، چرا که حتی پوست لیمو نیز بسیار مفید است.

به گزارش خبرنگار مهر، ارزش غذایی پوست لیمو ترش برای سلامت بسیار زیاد است. پوست لیمو ۵ تا ۱۰ برابر آب لیمو ویتامین دارد. از جمله خواص لیموترش می توان به موارد زیر اشاره کرد.

پیشگیری از سرطان پوست: پوست لیموترش حاوی میزان بالا لیمون است که می تواند از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری کند.

کنترل وزن: میزان بالا پلی فنول های موجود در پوست لیمو می تواند به حفظ وزن سالم کمک کند. همچنین می تواند به خلاصی از چربی های اضافی تجمع یافته در کبد هم کمک کند.

افزایش مقاومت انسولین: زمانیکه بدن قادر به واکنش به عملکرد هورمون انسولین نباشد، میزان قندخون افزایش یافته که منجر به شرایطی موسوم به پیش دیابت می شود. پوست لیموترش می تواند موجب تقویت مقاومت انسولین شود. چراکه حاوی پلی فنول های است که با هدف قراردادن تجمع چربی در ناحیه شکمی به بهبود این مشکل کمک می کند.

پیشگیری از سرطان روده: پوست مرکباتی نظیر لیمو و پرتقال حاوی خواص ضدسرطانی قوی ای هستند. آنها حاوی مقادیر زیاد فلاونوئیدهای موسوم به پلی متوکسی فلاوون هستند که رشد تومور در روده را هدف قرار می دهند. همچنین سرشار از هسپریدین و دیوسمین هستند که به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کنند.