



چرا نوشیدن آب گرم با لیموترش برای سلامتی الزامی است؟

احتمالاً قبلاً در مورد فواید آب گرم با لیمو شنیده اید. اگرچه برخی از متخصصان ادعا می‌کنند که این نوشیدنی متضمن سلامتی و معجزه آسا نیست، اما هنوز هم فواید سلامتی بسیاری در نوشیدن یک فنجان آب گرم و لیمو وجود دارد.

احتمالاً قبلاً در مورد فواید آب گرم با لیمو شنیده اید. اگرچه برخی از متخصصان ادعا می‌کنند که این نوشیدنی متضمن سلامتی و معجزه آسا نیست، اما هنوز هم فواید سلامتی بسیاری در نوشیدن یک فنجان آب گرم و لیمو وجود دارد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: احتمالاً قبلاً در مورد فواید آب گرم با لیمو شنیده اید. اگرچه برخی از متخصصان ادعا می‌کنند که این نوشیدنی متضمن سلامتی و معجزه آسا نیست، اما هنوز هم فواید سلامتی بسیاری در نوشیدن یک فنجان آب گرم و لیمو وجود دارد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، سو مون، متخصص تغذیه و بنیانگذار Nutrition Solutions می گوید: «لیمو حاوی ماده ای به نام ترکیب فلاونوئید است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند و حتی می تواند شما را در برابر بیماری های قلبی عروقی و سرطان محافظت کند.»

وی ادامه داد: «تحقیقات نشان می دهد که آب گرم می تواند این فلاونوئید مفید را استخراج کند و این باعث می شود بدن شما ترکیبات فلاونوئید لیمو را حتی بهتر جذب کند.» برای به دست آوردن مزایای کامل آب گرم با لیمو، مون توصیه می کند که اجازه دهید لیمو حداقل در مدت نیم ساعت در آب جوش خیس شود.

همچنین توصیه می شود آب لیمو را صبح ها پس از بیدار شدن از خواب بنوشید. پس از خوردن این آب لیمو و آب گرم بهتر است تا مدتی کوتاه چیزی نخورید تا بدنتان از مزایای کامل آن استفاده کند. اگر قبلاً آب گرم را با آب لیمو امتحان کرده اید و معده شما اذیت شده است می توانید این ترکیب را با چای سبز یا هر دمنوش دلخواهی امتحان کنید. طبق بررسی های متخصصان تغذیه در سال ۲۰۱۴ لیمو به شما کمک می کند تا آنتی اکسیدان ها را در چای سبز جذب کنید. به علاوه، آب گرم همراه با لیمو راهی بی دردسر برای اضافه کردن ویتامین C. بیشتر به رژیم غذایی شماست.