



## مصرف منبع سرشار از ویتامین C فراموش نشود

یک متخصص تغذیه، با اشاره به فواید مصرف لیموترش جهت تقویت سیستم ایمنی بدن به بیان خواص آن به عنوان منبع سرشار از ویتامین C پرداخت.

یک متخصص تغذیه، با اشاره به فواید مصرف لیموترش جهت تقویت سیستم ایمنی بدن به بیان خواص آن به عنوان منبع سرشار از ویتامین C پرداخت.

احمد ساعی، در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص خواص لیموترش و مصرف آن به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن، گفت: لیموترش یکی از مرکبات سرشار از ویتامین C است و از این جهت برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دریافت ویتامین C گزینه خوبی است.

این متخصص تغذیه بیان کرد: یکی از مزایای لیموترش علاوه بر ویتامین C ترشی ناشی از PH پایین آن است که این خاصیت اسیدی سبب می شود علاوه بر دریافت ویتامین C سبب دریافت فلزاتی مانند روی و زینک شود که در دسته ویتامین های محلول در آب و عناصر معدنی هستند می شود که بسیار برای بدن مفید و ضروری است.

ساعی با اشاره به اینکه به دلیل ترشی لیموترش مصرف آن کمتر است، اظهار کرد: بیشتر افراد ویتامین C را از میوه هایی مانند نارنگی، پرتقال و کیوی دریافت می کنند و لیموترش به دلیل ترشی آن کمتر مصرف می شود اما پیشنهاد ما این است که از لیموترش به عنوان اسانس و طعم دهنده در خورش ها و غذاهایی که کم حرارت هستند، استفاده شود. برای مثال یک پیشنهاد بسیار خوب برای مصرف لیموترش این است که چند قطره از آن را در پارچ آب ریخته و آن را مصرف کرد تا هم از ترشی آن کاسته شود و هم حرارت ندیده باشد.

وی در خصوص مصرف لیموترش و عسل نیز چنین عنوان کرد: هرچند که ما دستوراتی برای مصرف لیموترش به همراه عسل جهت جلوگیری از ابتلاء به بیماری نداریم اما استفاده از این ترکیب را منع نمی کنیم و فقط توجه به این نکته ضروری است که افراد دیابتی و چاق برای استفاده از این ترکیب باید محتاطانه تر عمل کنند.

ساعی در آخر تاکید کرد: لیموترش به رغم باور غلطی که در میان افراد جامعه وجود دارد از میزان قند بالایی برخوردار نیست و مانند سایر میوه ها اعم از پرتقال، نارنگی و... قندی طبیعی دارد.