

## سلامتی با طعم لیمو



لیمو غنی از ویتامین C و انواعی دیگر از آنتی اکسیدانها است که برای سلامتی انسان ضروری می باشد. لیمو دارای خواص ضد میکروبی است و از آن برای جلوگیری از رشد و تکثیر برخی باکتریها در مواد غذایی استفاده می شود. در زیر به بررسی مهم ترین خواص لیمو می پردازیم:

سلامت نیوز: لیمو غنی از ویتامین C و انواعی دیگر از آنتی اکسیدانها است که برای سلامتی انسان ضروری می باشد. لیمو دارای خواص ضد میکروبی است و از آن برای جلوگیری از رشد و تکثیر برخی باکتریها در مواد غذایی استفاده می شود. در زیر به بررسی مهم ترین خواص لیمو می پردازیم:

### خواص ضد سرطان:

از مهم ترین خواص لیمو خواص ضد سرطانی آن می باشد. خواص ضد سرطانی لیمو مربوط به ترکیبی بنام لیمونوئید است که یک منوترپن محسوب می شود. لیمونوئید مسؤوول ایجاد طعم تلخ در مرکبات است و بیشتر در پوست مرکبات یافت می شود. لیمونوئید موجود در لیمو مانع واکنش ترکیبات سرطانزا با DNA سلول می شود و در خنثی نمودن ترکیبات سرطانزا موثر است. تاثیر این ماده در پیشگیری از بروز سرطانهای پانکراس، کبد، معده، کولون و سینه شناخته شده است. همچنین لیمو غنی از ویتامین C می باشد و خواص ضد سرطانی ویتامین C توسط دانشمندان شناخته شده است. ویتامین C با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی که دارد از بروز واکنشهای استرس اکسیداتیو که از مهم ترین علل بروز سرطان هستند، جلوگیری می کند.

### پیشگیری از بیماریهای قلبی- عروقی:

رادیکالهای آزاد اکسیژن سبب بروز بیماریهای متفاوتی در بدن شده و بر سلامتی انسان موثر می باشند. بیماریهای قلبی- عروقی جزء بیماریهایی هستند که بواسطه افزایش رادیکالهای اکسیژن در بدن ایجاد می شوند. رادیکالهای آزاد اکسیژن بطور طبیعی در اثر سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می شوند. بطور طبیعی آنتی اکسیدانهایی که در بدن موجود هستند، می توانند رادیکالهای آزاد اکسیژن را خنثی نمایند. همانطور که ذکر شد، لیمو حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C است. ویتامین C با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی خود مانع از اکسیداسیون کلسترول LDL می شود. اکسیداسیون LDL جزء مراحل آغازین تولید پلاک در عروق خونی است. مصرف مقدار کافی لیمو می تواند از بروز بیماریهای قلبی- عروقی جلوگیری کند.

### پیشگیری از پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان بر اثر فعالیت میکروبها و باکتریها و با از بین بردن مینای دندان ایجاد می شود. امروزه فرمولاسیونهای مختلف گیاهی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان تهیه شده اند. لیمو دارای خواص ضد میکروبی است و اثر آن در از بین بردن انواع باکتریها نظیر باکتری Candida Albicans که مسؤوول پوسیدگی دندان است شناخته شده است. مصرف لیمو می تواند با از بین بردن این باکتری از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.

### بهبود عملکرد دستگاه گوارش

همانطور که ذکر شد لیمو حاوی مادهای بنام لیمونوئید است. این ماده علاوه بر اینکه از بروز و پیشرفت انواعی از سرطان در دستگاه گوارش جلوگیری می کند، قادر است از ایجاد سنگهای صفراوی جلوگیری کند و موجب انحلال سنگهای کیسه صفرا می شود.

### پیشگیری از شیوع وبا:

غذا نقش بسیار موثری در انتقال و شیوع وبا دارد. مطالعات نشان می دهند که آب لیمو سبب از بین رفتن این باکتری می شود. مطالعاتی که در هنگام شیوع وبا در سال 1996 در گینه بیسائو انجام شد، نشان دادند که مصرف آب لیمو شیوع این بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

### راهنمای خرید لیمو:

هنگام خرید لیمو بهتر است لیموهایی را جدا نمایید که پوست نازکتر و زرد تری دارند. لیموهای سبز رنگ ترش تر بوده و آب کمتری دارند.

جمع‌بندی:

با افزودن لیمو به مواد غذایی می‌توان از بروز فساد در آنها جلوگیری نمود. از پوست و آب این میوه معمولا برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده شده و در تهیه انواع شربت و سالادها نیز به وفور از آن استفاده می‌شود. با توجه به خواصی که در خصوص لیمو ذکر شد و با توجه به کاربردهای متنوع آن مصرف روزانه این میوه برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود.

منبع: دنیای تغذیه

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: سلامتی با طعم لیمو:::