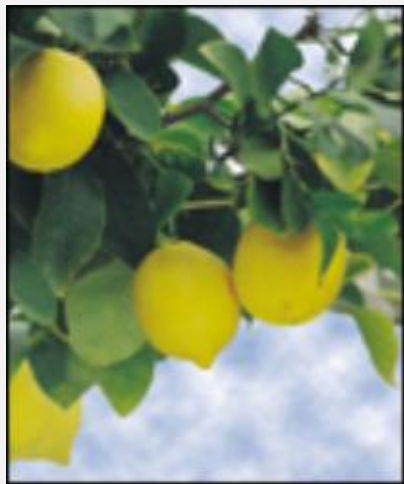


خواص درمانی لیموترش

حمید رضا شمس، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران عنوان کرد: لیمو ترش سرشار از ویتامین C و پتاسیم است و از بیماری اسکوربوت جلوگیری می کند.



سلامت نیوز : حمید رضا شمس، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران عنوان کرد: لیمو ترش سرشار از ویتامین C و پتاسیم است و از بیماری اسکوربوت جلوگیری می کند.
وی در ادامه مطلب خود افزود: لیمو ترش، سرگیجه را رفع می کند و اگر لیمو ترش با کمی عسل مصرف شود موجب آرامش می شود و دلشوره را برطرف می کند. وی تصریح کرد: فندها، پلی ساکارید، اسید های عالی، چربی، کراتنوئیدها، ویتامین های A1 ، B2 ، B3 ، مواد معدنی ، فلانوئیدها، لیمونوئید ها و اسانس از ترکیبات موجود در آب لیمو است. وی خاطر نشان کرد: لیمو ترش از خونریزی جلوگیری می کند، موجب افزایش مقاومت بدن می شود و ضمن اینکه از عفونت ها جلوگیری می کند و آنتی اکسیدان قوی دارد.