

دیابتی‌ها لیموترش را محتاطانه مصرف کنند

زینب یزدان پناه کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت و گو با سینانیوز در این استان با بیان این مطلب که لیموترش گوهر تمامی میوه‌هاست اظهار داشت: «این میوه سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک و فلاونوئید است.»



سلامت نیوز: زینب یزدان پناه کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت و گو با سینانیوز در این استان با بیان این مطلب که لیموترش گوهر تمامی میوه‌هاست اظهار داشت: «این میوه سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک و فلاونوئید است.» وی با اشاره به این مطلب که آب لیمو ترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است ادامه داد: «مغز انسان با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد که باعث تقویت حافظه می‌شود.»

لیموترش مقوی قلب و رقیق کننده خون

این کارشناس تغذیه مقوی قلب، رقیق کننده خون و خاصیت ضدآسم را از دیگر خواص این میوه برشمرد و تصریح کرد: «با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود و همچنین عامل تقویت نسوج بوده و رگ‌های موئینه را تغذیه می‌کند.» یزدان پناه در ادامه خاطرنشان کرد: «این میوه به علت داشتن خواص اسیدی باعث تصفیه خون شده و مخاط را پاک و ضد عفونی می‌کند.» وی با بیان اینکه لیمو ترش به هضم غذا کمک کرده و با ویروس سرماخوردگی مقابله می‌کند، ادامه داد: «این میوه از انباشتگی چربی جلوگیری می‌کند. البته فراموش نشود که برای جلوگیری از انباشتگی چربی، فرد باید یک برنامه غذایی صحیح در کنار ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهد.» این کارشناس تغذیه در ادامه افزود: «آب‌لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و باعث کاهش شوره سر می‌شود. همچنین در صورتی که دندان‌های خود را هفته‌ای یکبار با آب تازه لیموترش مسواک بزنید دندان‌های شفاف‌تری خواهید داشت.»

لیموترش تسکین‌دهنده ناراحتی‌های میگرنی

یزدان پناه در ادامه توصیه کرد: «کمپرس شیره لیموترش تازه بر روی ناحیه پیشانی و شقیقه و یا به صورت برش‌های نازک، به منظور درد و ناراحتی‌های میگرن بسیار موثر بوده و باعث تسکین آن می‌شود.» وی با اشاره به اینکه مصرف لیموترش و دارچین همراه با چای مفید است افزود: مصرف این مواد همراه با چای، خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن را چند برابر می‌کند.» کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد ضمن بیان این مطلب که تمام مواد غذایی دارای مقداری قند بوده و لیمو ترش نیز از آن مستثنی نیست و دارای ۳ گرم قند است، افزود: «مصرف لیموترش در افراد دیابتی ضرری ندارد. مصرف جزئی این ماده به صورت موردی و فصلی برای این بیماران مشکلی ندارد اما این افراد باید به صورت متعادل و با احتیاط آن را مصرف کنند.»