

لیمو

لیمو، این میوه همه‌کاره را همیشه در یخچالتان داشته باشید...



لیمو، میوه‌ای ترش و همه‌کاره است که تقریباً برای هر چیزی، از گوشت‌های کباب شده گرفته تا بسیاری از پای‌ها و کیک‌های خوشمزه، از آن استفاده می‌شود.

در اینجا به 8 علت عمده برای داشتن این میوه پرخاصیت در یخچالتان می‌پردازیم.

1- برای تزئین غذا به کار می‌رود
از پوست لیمو برحسب نوع دستور غذا، به صورت خرد شده یا نوارهای بلند، می‌توان برای تزئین غذا، استفاده کرد. برای تهیه پوست لیمو، با استفاده از یک چاقوی تیز یا پوست کن، قسمت رنگی پوست لیمو را به صورت نازک برش دهید. به هنگام برش مواظب باشید گوشت سفید زیر پوست را به همراه پوست نبرید چرا که مزه تلخی دارد و غذا را بدمزه می‌کند. اگر تهیه پوست لیمو به این روش برای شما سخت است و یا می‌خواهید به مقدار زیاد پوست لیمو تهیه کنید، بهتر است از یک رنده استفاده کنید.

2- مانع از شکستن پوست تخم‌مرغ به هنگام چوشیدن می‌شود
اگر می‌خواهید تخم‌مرغ‌تان سفت شود فکر بدی نیست از لیمو استفاده کنید. در این روش قبل از پخت، روی پوست تخم‌مرغ مقداری آب لیمو بمالید تا پوست آن در برابر شکستن مقاوم شود و اگر موقع چوشیدن چند قطره آب لیمو داخل آب آن بریزید، به هنگام استفاده، پوست آن راحت تر جدا می‌شود.

* آیا می‌دانید با ریختن چند قطره آب لیمو درون آب در حال جوش برنج، می‌توان از سر رفتن آن جلوگیری کرد؟
3- کاهوهایی خراب و پلاسیده را احیا می‌کند

هیچ چیز مثل کاهوهایی خراب و پلاسیده سالاد را خراب نمی‌کند. خوشبختانه لیمو به کاهوها زندگی دوباره می‌دهد و آنها را با طراوت می‌کند.

اگر می‌خواهید کاهوی پلاسیده شما، با طراوت شود در یک کاسه آب سرد چند قطره آب لیمو بریزید و کاهوها را درون آن بگذارید و یک ساعت در یخچال قرار دهید سپس، انگار که معجزه شده باشد، خواهید دید کاملاً تازه و سر حال شده و آماده‌اند تا با آنها یک سالاد ترد و خوشمزه درست کنید.

اما اگر می‌بینید کاهوها خراب‌تر از آن هستند که بتوان آنها را احیا کرد بهتر است دیگر به آنها فکر نکنید و برای شام به فکر مخلفات دیگری باشید.

4- از تغییر رنگ برخی میوه‌ها پیشگیری می‌کند
از لیمو می‌توان برای پیشگیری موقت از تغییر رنگ برخی میوه‌ها که به تازگی برش داده شده، استفاده کرد. شما می‌توانید با ریختن چند قطره آب لیمو روی میوه‌هایی مانند آووکادو، سیب، گلابی، هلو و زردآلو تا چندین ساعت رنگ اصلی آنها را حفظ کنید.

5- جذب سدیم را کاهش می‌دهد و غذا را خوش طعم می‌کند
چکاندن چند قطره آب لیمو روی غذا، کمک خوبی برای کاهش جذب سدیم خواهد بود. بسیاری از ما، مقدار ناسالمی از سدیم را مصرف می‌کنیم که می‌تواند منجر به فشارخون بالا و افزایش خطر حملات قلبی گردد. به طور متوسط، مصرف روزانه آمریکاییها، 7000 میلی‌گرم سدیم در روز است، در حالیکه بدن، حداکثر به 2300 میلی‌گرم سدیم در روز، نیاز دارد.

لیمو می‌تواند جانشین بدون سدیم خوبی برای کسانی باشد که به دنبال یک چاشنی قوی برای غذای مورد نظرشان هستند. سعی کنید همیشه روی مرغ، گوشت، غذاهای دریایی و سبزیجاتی که مصرف می‌کنید، چند قطره آب لیمو بریزید. بسیاری از افراد عقیده دارند، آب لیمو می‌تواند نقش نمک را در غذا ایفا کند. اگر از طعم لیمو خسته شده‌اید، از طعم ترش و خوشمزه نارنج استفاده کنید.

6- ضد سرطان است
طبق تحقیقات، نوشیدن چای سبز و سیاه همراه با پوست لیمو در آن، خطر ابتلا به سرطان پوست را تا 75 درصد کاهش می‌دهد.

از لیمو برای پیشگیری از آفتاب سوختگی نیز استفاده می‌شود. ترکیبات طبیعی موجود در چای همراه با پوست لیمو، بدن را در برابر اشعه UV مضر خورشید که مهمترین عامل ابتلا به سرطان پوست است، محافظت می‌کند.

سعی کنید به جای قهوه‌ای که صبح‌ها می‌خورید، پوست لیمو را در چای بریزید و بخورید، چرا که قهوه خاصیتی جز بیدار نگه داشتن شما ندارد.

7- رفع خستگی می‌کند
گرمای شدید تابستان، می‌تواند شما را کاملاً خسته و فرسوده کند پس، برای اینکه بتوانید شاداب و با طراوت شوید، چند قطره آب لیمو به قالب آبی که داخل جایخی می‌گذارید اضافه کنید و نگران نباشید که بعد به چه مصرفی خواهد رسید چرا که آب لیموی داخل یخ، تقریباً هر نوشیدنی را خوش طعم‌تر می‌کند.

اگر مزه ترش را می‌توانید تحمل کنید، در قالبی که درون جایخی می‌گذارید، فقط آب لیمو، بریزید و بگذارید یخ ببندد که نتیجه آن، آب لیموی یخ‌زده بسیار ترشی خواهد بود که می‌توان از آن برای هر نوشیدنی که با یخ مصرف می‌شود، استفاده کرد.

8- ضامن سلامتی شماست
آب لیمو می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را معالجه کند، برای مثال گلو درد، اگر آب لیمو را به مدت یک دقیقه، سه بار در روز

قرقره کنید، پس از چند بار استفاده ، اثرخوب درمانی آن را خواهید دید. از آب لیمو برای تصفیه کلیه‌ها، کبد و خون نیز استفاده می‌شود.
اگر آب لیمو را مانند چای، داغ بنوشید اثرات درمانی خوبی خواهد داشت. آب لیمو برای سیستم هاضمه نیز اعجاز می‌کند و خاصیت ضد تهوع دارد و در درمان سوزش قلب، اسهال و یبوست بکار می‌رود.
همشهری آنلاین - شهره فرجی