

کم‌کالری انرژی‌بخش

اگرچه لیمو در میان میوه‌های خانواده مرکبات کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد ولی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به پرتقال و نارنگی است.



سلامت نیوز : اگرچه لیمو در میان میوه‌های خانواده مرکبات کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد ولی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به پرتقال و نارنگی است. آب این میوه بسیار کم‌کالری است و هر 100 گرم آن 29 کالری دارد و یکی از کم‌کالری‌ترین میوه‌های گروه مرکبات به شمار می‌رود. لیمو جزو میوه‌هایی است که کمترین مقدار قند را دارد و هیچ‌گونه چربی اشباع شده و کلسترولی ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ؛ طعم اسیدی آن به علت اسید سیتریک است. اسید سیتریک یک نگهدارنده طبیعی است و به هضم غذا کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد اسید سیتریک موجود در لیمو به از بین رفتن سنگ کلیه کمک می‌کند. لیمو یک منبع عالی از اسید اسکوربیک است. اسکوربیک اسید یا ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی محلول در آب است علاوه بر آن ویتامین C موجود در لیمو بدن انسان را در برابر عوامل عفونی مقاوم می‌کند و از تولید رادیکال‌های آزاد در خون جلوگیری می‌کند.

لیمو نیز مانند پرتقال حاوی مقادیر متنوعی از فیتو کمیکال‌ها است. انواع گلیکوزیدهای فلاونوئیدی به طور معمول در خانواده مرکبات یافت می‌شوند که خاصیت ضدالتهابی قوی داشته و به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. گلیکوزیدهای فلاونوئیدی مانند Naringenin موجود در لیمو و پرتقال از آسیب اکسیدان‌ها به DNA می‌کاهند.

این مرکبات رنگی حاوی سطح کمی از ویتامین A و دیگر فلاونوئید آنتی‌اکسیدانی مانند X و بتاکاروتن، بتا کریپتوکسانتین، زتاگزانتین و لوتئین هستند. رنگ زرد و نارنجی لیمو و پرتقال به دلیل وجود این نوع فلاونوئیدها است. این ترکیبات دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. مصرف میوه‌های طبیعی غنی از فلاونوئیدها بدن را از سرطان ریه و سرطان حفره دهان محافظت می‌کند. آب طبیعی لیمو منبع خوبی از ویتامین B کمپلکس مانند اسید پانتوتیک، پیریدوکسین و فولات است. این منابع خارجی برای ذخیره‌سازی انرژی در بدن ضروری هستند. علاوه بر آن، این میوه شامل مواد معدنی مانند آهن، مس، پتاسیم و کلسیم است. پتاسیم در سلول‌ها و مایعات بین سلولی بدن به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند. متخصصان علم تغذیه نوشیدن آب لیمو را به زنان باردار پیشنهاد می‌کنند زیرا این آب میوه طبیعی سطح PH دهانه رحم را تنظیم می‌کند.

یک منبع غنی از اسید فولیک

برگ‌های ریحان منبع غنی از اسید فولیک هستند که نقش مهمی در فرایندهای متابولیسمی مختلف دارند. ریحان حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین C و K و مواد معدنی مهم مانند منیزیم، کلسیم، آهن و پتاسیم است. همچنین برگ ریحان حاوی مقادیری از بتاکاروتن است که از پیری زودرس سلول‌ها و از بیماری‌های مرتبط با سن از جمله سرطان و آرتروز جلوگیری می‌کند.

ریحان دارای یک جزء به نام اوژنول است که به عنوان یک عامل ضدالتهاب عمل می‌کند. تورم یا التهاب در بدن توسط آنزیم سیکلواکسیژناز ایجاد می‌شود. اوژنول فعالیت این آنزیم را سرکوب می‌کند و در نتیجه سطح التهاب و تورم را در بدن پایین می‌آورد. جویدن برگ‌های ریحان تازه موجب تسکین سرفه‌های آزاردهنده می‌شود. آب ریحان تازه که از برگ‌های آن استخراج می‌شود تب را پایین می‌آورد. همچنین برگ ریحان در درمان بیماری‌هایی مانند آسم، برونشیت و عفونت سینوس موثر است.

منیزیم موجود در برگ سبز ریحان به شل شدن عضلات و عروق خونی و در نتیجه بهبود گردش خون کمک می‌کند. بنابراین اگر به طور منظم از برگ‌های این گیاه در رژیم غذایی و آب‌میوه‌های طبیعی استفاده شود شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش پیدا می‌کند. برگ ریحان عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد. مخلوط آب ریحان با عسل باعث از بین رفتن سنگ کلیه می‌شود.

خاصیت ضدالتهابی آن باعث کاهش التهاب پوست شده و در درمان مشکلات پوستی مانند جوش، پسوریازیس و نیش حشرات موثر است. خاصیت مرطوب‌کنندگی قوی داشته و باعث انعطاف‌پذیری پوست‌های خشک و خسته می‌شود. از پودر برگ‌های خشک ریحان در انواع خمیردندان استفاده می‌شود زیرا ریحان یک منبع طبیعی برای مبارزه با بوی بد دهان و بیماری‌های پریودنتال است. مصرف

برگ ریحان اثر شگفت‌انگیزی در کاهش سردرد و افسردگی دارد.