



مصرف لیموشیرین باعث از بین رفتن سموم بدن می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: لیموشیرین در درمان سرماخوردگی موثر است زیرا باعث از بین رفتن سموم بدن می‌شود...

یک متخصص تغذیه گفت: لیموشیرین در درمان سرماخوردگی موثر است زیرا باعث از بین رفتن سموم بدن می‌شود. مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با فارس، افزود: لیمو شیرین غنی از عناصر قلیایی است و حالت تازه‌کننده دارد. این میوه در درمان سرماخوردگی و تب ناشی از بیماری موثر است و بدن را سمزدایی می‌کند. وی گفت: در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک و مفید در رفع التهاب و تشنگی نام برده می‌شود. مزیت لیموشیرین در مقایسه با پرتقال این است که با کالری کمتری نسبت به پرتقال، همان مقدار ویتامین C را به بدن می‌رساند. این متخصص تغذیه افزود: ویتامین C موجود در لیموشیرین نقش پیشگیری‌کننده از بروز سرماخوردگی و سرطان‌ها را دارد. کیمیگر گفت: علت تلخی لیموشیرین، وجود موادی به نام نارنجین و لیمونین است. هر چه مواد قلیایی در یک ماده طبیعی مانند میوه بیشتر باشد، میوه اگر برش بخورد و در معرض هوا قرار گیرد، طعم آن تلخ‌تر می‌شود. لیمونین و نارنجین موجود در لیموشیرین با اکسیژن هوا ترکیب شده و تلخ می‌شود.