



چرا باید لیموترش بخوریم؟

اگر به خاطر طعم خاص لیموترش از مصرف آن غافل هستید باید بدانید که این میوه از خانواده مرکبات حاوی خواص بیشماری برای سلامتی است.

اگر به خاطر طعم خاص لیموترش از مصرف آن غافل هستید باید بدانید که این میوه از خانواده مرکبات حاوی خواص بیشماری برای سلامتی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، روزنامه «ایندین تایمز» در یک مقاله جدید به معرفی برخی از فوائد لیموترش برای سلامت بدن پرداخته که احتمالا اکثر ما از این خواص ارزشمند بی اطلاع هستیم و البته دانستن و بهره گرفتن از آنها می تواند در بهبود حال جسمی و حتی روانی مان سودمند باشد:

کنترل بیماری های پوستی

لیموترش حاوی اسیدسیتریک و در درمان آکنه موثر است. همچنین ویتامین C دریافتی از آن موجب حفظ شادابی، شفافیت و روشنی پوست می شود.

درمان استرس

بررسی ها نشان می دهد لیموترش دارای تاثیر آرامش بخش بر ذهن و روان است و انسان را از استرس و اضطراب رها می سازد.

خواص آنتی ویروسی

به گفته متخصصان، مصرف لیموترش برای درمان سرماخوردگی و تب مناسب است زیرا ویتامین C موجود در آن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

رفع خستگی

مصرف آب لیموترش به افرادی که مشاغل خسته کننده دارند یا مجبور به سفرهای طولانی مدت هستند، توصیه می شود. لیموترش موجب تقویت انرژی بدن و مقابله با خستگی می شود.

حفظ سلامت معده

افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند و رژیم می گیرند باید به روزانه اما به اندازه متعادل لیموترش مصرف کنند زیرا به بهبود هضم غذا و تقویت سوخت و ساز بدن کمک می کند.