



لیموترش سرگیجه را رفع می‌کند

مرتضي صفوي متخصص تغذيه گفت: ليمو ترش سرگیجه را رفع می‌کند و اگر ليمو ترش با کمی عسل مصرف شود ، موجب آرامش می‌شود و دلشوره را برطرف می‌کند...

مرتضي صفوي متخصص تغذيه گفت: ليمو ترش سرگیجه را رفع می‌کند و اگر ليمو ترش با کمی عسل مصرف شود ، موجب آرامش می‌شود و دلشوره را برطرف می‌کند.

این متخصص تغذيه در گفتگو با فارس افزود: ليموترش سرشار از ویتامین C و پتاسیم است و از بیماری اسکوربوت جلوگیری می‌کند. وی گفت: قندها، پلی ساکارید، اسیدهای عالی، چربی، کاراتنوئیدها، ویتامین‌های B3، B2، B1، A، مواد معدنی، فلاونوئیدها و لیمونوئیدها و اسانس از ترکیبات موجود در آب لیموست.

این متخصص تغذيه افزود: مهم‌ترین اسیدهای عالی لیموترش اسیدسیتریک است که 10 درصد آب لیمو را تشکیل می‌دهد و همچنین 2 درصد سیترات کلسیم و پتاسیم در آب لیمو وجود دارد.

صفوي اضافه کرد: ليموترش از خونریزي جلوگیری می‌کند، موجب افزایش مقاومت بدن می‌شود، از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند و آنتی‌اکسیدان قوي دارد. همچنین برای قرقره کردن گلو مناسب است.

وی افزود: نقش ویتامین C در بدن خنثی کردن نیتروزامین‌هاست و پکتین موجود در لیموترش موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود که برای بیماران قلبی و عروقی و کم کردن عوارض بیماری بسیار مفید است.