



ارزانترین نوشیدنی سمزدا

تقریباً همه ما از خواص نوشیدن آب فراوان به عنوان نوشیدنی سالم و بدون کالری باخبر هستیم اما اضافه کردن کمی لیموترش به آن خواص معجزه آسای این نوشیدنی را چند برابر می‌کند.

همشهری آنلاین: تقریباً همه ما از خواص نوشیدن آب فراوان به عنوان نوشیدنی سالم و بدون کالری باخبر هستیم اما اضافه کردن کمی لیموترش به آن خواص معجزه آسای این نوشیدنی را چند برابر می‌کند.

به گزارش ایسنا، آب لیموترش بسیار سالم و مفید است. هرچه قدر هم که از خواص نوشیدن آب فراوان مطلع باشید و هر روز آب فراوان بنوشید اما بالاخره این کار برایتان تکراری و خسته کننده می‌شود. اما با اضافه کردن آب چند برش لیموترش به آب آشامیدنی علاوه بر اینکه خاصیت بدون کالری بودن آب را تقریباً حفظ کرده‌اید در عین حال خواص بسیاری را نیز به آب آشامیدنی خود افزوده‌اید که بدن شما از آن سود خواهد برد. یک لیموی کامل کمتر از 20 کالری انرژی دارد.

در این گزارش به نقل از پایگاه اینترنتی «اکوواچ» به شما پیشنهاد می‌کنیم به چند دلیل آشکار و موجه به آب آشامیدنی خود لیموترش اضافه کنید و از فواید بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید:

- لیموترش نیز مانند سایر مرکبات سرشار از ویتامین C است. این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان است که آسیب‌های سلولی را ترمیم می‌کند و روند بروز بیماری‌های مرتبط با کهولت سن نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان را کند کرده و سلامت چشمان شما را نیز تضمین می‌کند.

- لیموترش به بدن شما کمک می‌کند تا با اثرات منفی افزایش سن روی پوست مقابله کند. این میوه با خاصیت آبرسانی بالا، چشمه جوانی شما را خروشان‌تر می‌کند. شاید هیچوقت با اطمینان نشود مواد غذایی و مکمل‌هایی را مصرف کرد که پاکسازی بدن از تمام سموم را تضمین کند اما قطعاً لیموترش بهترین خوراکی است که می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.

- خوردن لیموترش به تسکین معده و بهبود هضم غذا کمک می‌کند به ویژه وقتی که آن را همراه با کمی آب گرم و نعناع مصرف کنید. نوشیدن این مایع حالت تهوع را کاهش داده و دل آشوبه را از بین می‌برد.

- لیمو محتوی ترکیبات ضدالتهابی و دارای خواص ضدباکتری است که این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی شما در مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کنند. خوردن لیموترش همچنین خارش گلو و گلودرد را از بین می‌برد.

- لیموترش بوی بد دهان را از بین برده و نفس را تازه و خوشبو می‌کند. اصلاً به تبلیغات منفی مبنی بر خطر آب لیموترش برای مینای دندان توجه نکنید زیرا مخلوط کردن میزان اندک آب لیموترش با آب کاملاً بی‌ضرر است.

این نکته را فراموش نکنید که ما فقط از اضافه کردن چند قاچ لیموی تازه یا افزودن کمی آب لیموی تازه به آب و خواص آن به شما گفتیم نه یک بطری آب لیمو که محتوی مواد نگهدارنده و سایر افزودنی‌ها است زیرا روی آوردن به این محصولات نه تنها تمام این فواید را از بین می‌برد بلکه تبعات سوء برای سلامتی و محیط زیست به همراه دارد. پس همین حالا مشغول شوید و آب لیموی تازه بگیرید و آن را در فریزر نگه دارید تا همیشه به آب لیموی تازه دسترسی داشته باشید.