

کاهش تب با مصرف میوه

مصرف لیموشیرین در فصل زمستان برای کاهش تب‌های ناشی از بیماری‌ها بسیار مفید است.



مصرف لیموشیرین در فصل زمستان برای کاهش تب‌های ناشی از بیماری‌ها بسیار مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دکتر تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه در خصوص خواص لیمو شیرین گفت: این نوع لیمو کلسیم را در بدن حفظ می‌کند زیرا حاوی مقدار زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلسیم می‌باشد.

وی افزود: مصرف لیموشیرین در فصل زمستان برای کاهش تب‌های ناشی از بیماری‌ها مثل سرماخوردگی بسیار مفید است و همچنین برای بیماری آنفولانزا نیز توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: لیموشیرین میوه‌ای خنک کننده است و همچنین در صورتی که در چای ریخته شود می‌تواند حس تازگی می‌بخشد و طعم چای را نیز مطبوع می‌کند.