

لیموترش بخورید، بیمار نشوید

یک متخصص تغذیه گفت: نوشیدن آب لیموترش در اوایل صبح سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: نوشیدن آب لیموترش در اوایل صبح سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

دکتر مینو جبّاری، در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: لیموترش سرشار از ویتامین C است و برای مقابله با بیماری‌های ویروسی به خصوص سرماخوردگی مفید است.

وی خاطرنشان کرد: این میوه ترش و اسیدی پتاسیم زیادی در خود جای داده به همین دلیل باعث عملکرد بهتر اعصاب و مغز می‌شود.

وی با اشاره به خواص دیگر لیمو ترش، افزود: اگر لیموترش به صورت ناشتا مصرف شود، خواص آنتی‌اکسیدانی ترکیبات آن سیستم ایمنی بدن را قوی و بیماری‌ها را از فرد دور می‌کند.

جبّاری ادامه داد: علی‌رغم این که لیمو ترش میوه‌ای اسیدی است اما نوشیدن چند قطره از آن به همراه آب باعث کاهش حالت اسیدی بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه ابراز کرد: اگر فردی از بیوست و سوزش معده رنج می‌برد، مصرف روزانه مقداری آب لیمو ترش به وی توصیه می‌شود.

وی گفت: البته اگر فردی دچار زخم معده است باید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کند و قبل از قرار دادن این میوه در لیست غذایی روزانه خود با پزشک مشورت کند.

جبّاری اضافه کرد: لیموترش به دلیل دارا بودن نوع خاصی از فیبر با گرسنگی مقابله می‌کند و مصرف آن به همراه مقداری عسل باعث می‌شود فردی که رژیم غذایی دارد تا ظهر گرسنه نشود.

وی ادامه داد: ترکیب آب با لیموترش یک درمان مناسب و طبیعی برای رفع دندان درد و همچنین مقابله با آسیب لثه‌ها می‌باشد.

این متخصص تغذیه در پایان گفت: البته فراموش نشود زیاده‌روی در مصرف یا قرقره کردن زیاد با این محلول امکان دارد که به مینای دندان‌ها آسیب بزند ولی در هر حال لیمو ترش میوه‌ای معجزه‌گر است که بسیاری از خواص متعدد آن اطلاع ندارند. بنابراین باید زمینه ورود این میوه به فرهنگ غذایی مردم فراهم شود.