

آنچه در مورد لیموترش نمی دانید!

لیمو ترش علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد در بدن از بروز انواع سرطان نیز جلوگیری می‌کند. یک عدد لیموی ۱۰۰ گرمی حاوی ۲۹ کیلو کالری انرژی است.

لیمو ترش علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد در بدن از بروز انواع سرطان نیز جلوگیری می‌کند. یک عدد لیموی ۱۰۰ گرمی حاوی ۲۹ کیلو کالری انرژی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، لیمو دارای فیبر بسیار بالایی بوده و در تأمین سلامت فرد بسیار مفید است. این میوه همچنین در کاهش چربی، متعادل کردن فشار خون و باز شدن عروق بدن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

طعم ترش لیمو به دلیل وجود ماده‌ای با نام اسید سیتریک است که به هضم غذا کمک می‌کند. این میوه منبع غنی ویتامین C محسوب می‌شود.

یک عدد لیموترش تأمین‌کننده ۸۸ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C می‌باشد.

ویتامین C آنتی‌اکسیدان قوی است که علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد و رادیکال‌های آزاد در بدن از تشکیل سلول‌های سرطانی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در لیموترش به دفع سموم بدن که به دلیل وجود انواع آلودگی‌ها مانند سرب و یا ریزگردهای موجود در هوا ایجاد می‌شود کمک شایانی می‌کند.

لیموترش منبع خوبی از ویتامین B کمپلکس و پیش‌ساز ویتامین A می‌باشد. این ویتامین‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهند. مصرف این میوه به جهت برخورداری از آهن، مس و اسید فولیک برای کاهش کم‌خونی مؤثر است.

لیموترش دارای انواع املاح مانند منیزیم، فسفر، سدیم و کلسیم است. پتاسیم موجود در لیموترش به کنترل و تنظیم ضربان قلب و همچنین متعادل کردن فشار خون کمک می‌کند.