

## لیموترش موجب استحکام لته‌ها می‌شود

سید ضیاء الدین مظهري متخصص تغذيه گفت: مصرف لیموترش موجب متعادل نگه داشتن وزن بدن می‌شود و به دلیل ساخته شدن کلاژن به استحکام لته‌ها کمک می‌کند...



سید ضیاء الدین مظهري متخصص تغذيه گفت: مصرف لیموترش موجب متعادل نگه داشتن وزن بدن می‌شود و به دلیل ساخته شدن کلاژن به استحکام لته‌ها کمک می‌کند. این متخصص تغذيه در گفت و گو با فارس افزود: لیموترش یکی از خانواده مرکبات و سرشار از ویتامین ث است که مصرف آن و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. وی گفت: مصرف این میوه برای همه افراد در حد تعادل توصیه می‌شود و افرادی که مبتلا به بیماری‌های معده از جمله رفلاکس معده هستند باید با احتیاط مصرف کنند. این متخصص تغذيه اضافه کرد: از خواص لیموترش می‌توان به متعادل نگه داشتن وزن بدن، رفع خشکی بزاغ و دهان و پیشگیری از ایجاد لکه‌های پوستی ناشی از آسیب مویرگ‌ها در استحکام لته‌ها اشاره کرد. مظهري افزود: مصرف لیموترش همراه با غذا موجب افزایش جذب آهن در بدن می‌شود.