



برای بوی خوش دهان آبلیمو بخورید سلامت نیوز: برای بوی خوش دهان آبلیمو بخورید

یک متخصص تغذیه خواص درمانی لیموترش را تشریح کرده و گفت: برای آنکه دهانتان بوی خوش بدهد آبلیمو بخورید.

یک متخصص تغذیه خواص درمانی لیموترش را تشریح کرده و گفت: برای آنکه دهانتان بوی خوش بدهد آبلیمو بخورید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی لیموترش اظهار داشت: لیموترش طعم دهنده و چاشنی مهمی بوده که از سال‌های قبل خواص درمانی آن نیز مطرح شده است. مصرف لیموترش در ایران نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته و خواص ضد عفونی کننده آن بسیار مشهود است و از آن می‌توان در سفر زمانی که از سلامت آب و سایر مایعات اطمینان نداریم با چکاندن چند قطره آبلیمو داخل آب میکروبی‌های آن را از بین برده و نسبت به استرلیزه کردن مایعات اقدام کنیم.

این متخصص تغذیه ادامه داد: افرادی که چاق هستند می‌توانند هر روز صبح، آب دو لیمو ترش را در یک لیوان آب همراه به اندکی عسل مصرف کنند. همچنین برای درمان گلو درد توصیه می‌شود یک قاشق چای خوری لیموترش را در آب گرم ریخته و آن را غرغره کرد. برای ذکام یا گرفتگی بینی نیز می‌توان چند قطره آبلیمو را با آب مخلوط و آن را استنشاق یا داخل بینی چکاند.

صفوی گفت: لیموترش آرام بخش معده بوده و خاصیت آنتی اکسیدان آن ضد سرطان است. همچنین افرادی که در محیط کاری فعالیت دارند که سر و کارشان با مواد لاستیکی و نسوز است مصرف لیموترش به صورت روزانه برای آنها توصیه می‌شوند.

وی اظهار داشت: لیموترش سلول‌های بدن را محافظت کرده و خاصیت ضد عفونی دارد همچنین از سرطان کلون، ریه و معده جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: بهتر است مصرف لیموترش همراه سلف‌های آن باشد چرا که دارای فیبر فراوان بوده و برای باز شدن عروق، هضم غذا و ایجاد طراوت و شادابی پوست مؤثر است.

صفوی در رابطه با املاح و ویتامین‌های لیموترش گفت: لیموترش دارای منیزیم، فسفر، پتاسیم بوده و جهت تنظیم فشار خون مصرف آن توصیه می‌شود. همچنین جهت جلوگیری از خونریزی کلیه، رحم، روده و معده توصیه می‌شود.

وی بیان داشت: لیموترش خوشبو کننده دهان به شمار می‌رود و بهتر است برای بوی خوش دهان آبلیمو را به همراه آب غرغره کرد. همچنین برای جذب آهن غذاها استفاده از لیمو ترش بسیار مؤثر بوده بنابراین مصرف آن به صورت روزانه توصیه می‌شود.