

## ۱۴ خاصیت برتر لیمو شیرین

لیموشیرین میوه ای از خانواده ی مرکبات است که بومی آسیای جنوب شرقی است.



لیموشیرین میوه ای از خانواده ی مرکبات است که بومی آسیای جنوب شرقی است. درخت آن تا 60 متر رشد می کند و در سال های پنجم تا هفتم از رشد درخت، میوه می دهد؛ میوه هایی به رنگ زرد و گرد که با رشد بیشتر کاملاً زردرنگ می شوند. این که فصل زمستان آرام آرام رخ می نماید تنها دلیل مصرف لیمو شیرین؛ این میوه ی تر و تازه و شاداب نیست، در این مقاله به چهارده خاصیت برتر این میوه ی زردپوش می پردازیم که دلایل محکم و متنوعی برای مصرف آن است.

لیمو شیرین ترکیب پرآب و شیرینی از طعم لیمو و قند دارد که از آن برای زمستان، میوه ی پرخاصیتی ساخته است. وقتی می خواهید از پالپ های زرد و خوشمزه ی یک میوه لذت ببرید و یا آن را به آرامی بجوید یا می خواهید یک لیوان آب میوه ی تازه مصرف کنید لیمو شیرین را به شما پیشنهاد می کنیم. این میوه علاوه بر تأمین آب مورد نیاز بدن می تواند حس تازگی را به شما تقدیم کند. حالا خواص اعجاب انگیز این میوه با هم مرور می کنیم:

### 1- جلوگیری از کم آبی بدن

با وجودی که ممکن است در زمستان کمتر بدنمان دچار کم آبی شود؛ اما به جای استفاده از آب میوه های صنعتی که چیزی جز قند نصیب بدن نمی کنند، توصیه می کنیم در هنگام تشنگی و کم آبی از آب لیمو شیرین استفاده کنید؛ به این ترتیب علاوه بر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن، احتمال ابتلا به عوارض کم آبی و بی آبی بدن را به حداقل خواهید رساند.

### 2- پیشگیری از سرماخوردگی

لیموشیرین متعلق به خانواده ی مرکبات است. ویتامین سی بالای موجود در این میوه آن را تبدیل به میوه ای ایمنی بخش نسبت به ابتلا به سرماخوردگی و زکام کرده است.

### 3- ایمنی از آرتریت

ثابت شده است که ویتامین ث یک حالت دفاعی در برابر آسیب ناشی از التهاب بافت ها دارد؛ بنابراین می تواند به شرایطی مانند استئوآرتریت (آرتریت استخوان) و روماتیسم کمک کند خصوصاً در زمانی که سلول های ایمنی بخش بدن سبب ایجاد التهاب در بافت ها شده اند. همچنین لیمو شیرین منبع نسبتاً غنی از فولیک اسید است که در حمایت از استخوان ها و مفاصل نقش دارد.

### ۴- کمک به کاهش وزن

امروزه کم نیستند افرادی که به دلایلی مایل به کاهش وزن هستند؛ بنابراین توصیه می کنیم که از لیموشیرین در برنامه ی غذایی شان استفاده کنند. در واقع لیموشیرین میان وعده ی مناسبی است که می تواند گرسنگی شما را کاهش دهد و انرژی مورد نیاز بدنتان را تأمین کرده و سیرتان کند. یک لیموشیرین متوسط در حدود 86 کالری انرژی دارد. به علاوه این که حس شادابی و طراوت را با آب و طبیعت پالپی اش برایتان به ارمغان می آورد.

### 5- درمان زردی

لیموشیرین میوه ای است که پزشکان همواره مصرف آن را به مبتلایان به زردی (یرقان) توصیه می کنند. علت در حالت خنک کنندگی است که لیموشیرین در بدن ایجاد کرده و به این شکل از علائمی همچون تب و تهوع فرد مبتلا می کاهد. لیموشیرین غذای سبکی محسوب می شود و راحت هم هضم می شود و بر عملکرد کبد اثر مثبت دارد.

### 6- جلوگیری از ابتلا به اسکوربوت

همه ی ما می دانیم که کمبود ویتامین C می تواند منجر به بیماری اسکوربوت شود؛ این بیماری علائم بالینی همچون خونریزی از لثه ها، ترک لب ها، و تب به همراه دارد. لیموشیرین منبع غنی از ویتامین سی است که به کاهش این علائم کمک می کند. در حدود 100 گرم لیموشیرین حاوی 50 میلی گرم ویتامین سی است که در حدود شصت درصد نیاز روزانه ی بدنتان را تأمین می کند.

### 7- محافظت در برابر مشکلات گوارشی

سوء هاضمه و یبوست دو مشکل رایج در میان مشکلات دستگاه گوارش هستند که با مصرف لیموشیرین تازه از بین می روند. طعم منحصر به فرد لیموشیرین باعث تحریک غدد ترشح کننده ی بزاق می شود و آنزیم های تسهیل کننده ی عمل گوارش و هاضمه رها می شوند. به علاوه، لیموشیرین ترکیبی به نام فلاونوئید دارد که میزان سطح صفرا و اسیدهای گوارشی را بالا می برد که در نهایت به همراه هم به عمل هضم کمک می کنند. لیموشیرین منبع بسیار خوبی از پتاسیم است که اسهال را بهبود می بخشد درعین حال فیبر موجود در این میوه مانع یبوست هم می شود.

### 8- بهبود زخم های گوارشی با لیموشیرین

زخم های گوارشی در مواردی بسیار دردناکند. آن ها می توانند در سراسر معده پراکنده باشند؛ دوازدهه و مری را هم درگیر کنند.

لیموشیرین کمتر حالت اسیدی دارد و محیط روده و معده را قلیایی کرده؛ بنابراین مانع اسیدیته ی بالای معده می شود.

9- مبارزه با سرطان به کمک لیموشیرین

در این میوه ترکیبی به نام لیمونوئید وجود دارد که گفته می شود بر بهبود سرطان های مختلف مؤثر است.

10- سلامت بخشی به پوست و مو

لیموشیرین در صنایع آرایشی هم پرکاربرد است. عصاره ی لیموشیرین در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی برای تقویت مو، درمان موخوره و شوره ی سر به کار می رود. ویتامین C موجود در لیموشیرین یکی از دلایلی است که پرکاربرد بودن آن را برای درخشان کردن پوست، روشن کردن پوست، کاهش آکنه و لک و آب رسانی به پوست توجیه می کند.

11- رفع مشکلات تنفسی

روغن گرفته شده از لیموشیرین خواص ضد احتقانی دارد که به تمیز کردن و از بین بردن مشکلات تنفسی کمک می کند. از این روغن در اسپری ها و بخورها استفاده می کنند.

12- بالا بردن ایمنی بدن

مصرف مرتب آب لیموشیرین بهبود دهنده ی عملکرد کلی قلب است. بنابراین به جریان درست و سالم خون در بدن کمک می کند و به این شکل به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن هم کمک می کند.

13- اختلالات ادراری

لیموشیرین حاوی پتاسیم است که کلیه و مثانه را از سموم پاک کرده و توانایی از بین بردن عفونت های مثانه را دارا می باشد.

14- نقرس

آنتی اکسیدان های موجود در لیموشیرین به خروج اسیداوریک و رادیکال های آزاد از بدن کمک می کنند. در واقع ویتامین سی لیموشیرین به خنثی کردن رادیکال های آزاد در بدن می پردازند.

پس بشتابید و خودتان را به یک میان وعده با لیموشیرین دعوت کنید.