

خواص مصرف پوست لیمو در کنترل دیابت

به گفته محققان پوست لیمو حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و پلی فنول است که به کنترل سطح گلوکز خون کمک می کند.



به گفته محققان پوست لیمو حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و پلی فنول است که به کنترل سطح گلوکز خون کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، همه ما می دانیم که نوشیدن آب گرم و آبلیمو در اوایل صبح نه تنها به کاهش وزن کمک می کند بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شود. اما شاید همه ما از فواید پوست لیمو آگاه نباشیم.

پوست لیمو مملو از خواص آنتی اکسیدانی است که می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. پوست لیمو حاوی پلی فنول هایی است که باعث بهبود مقاومت به انسولین می شوند. در این شرایط، مانع از تجمع چربی در منطقه دور شکمی می شود. همچنین وجود ترکیباتی نظیر نارینگین و هسپریدین به کنترل دیابت کمک می کند و موجب کاهش تجزیه گلوکز در کبد شده و متابولیسم گلوکز (تولید مولکول های گلوکز جدید در کبد) را متوقف می کند. با وجود فواید متعدد پوست لیمو شما می توانید از خلال پوست لیمو به شکل های گوناگون از جمله در سالاد استفاده کنید.