

## 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 می‌کند.



### خواص مصرف پوست لیمو در کنترل دیابت

همشهری آنلاین: به گفته محققان پوست لیمو حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و پلی فنول است که به کنترل سطح گلوکز خون کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، همه ما می‌دانیم که نوشیدن آب گرم و آب‌لیمو در اوایل صبح نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. اما شاید همه ما از فواید پوست لیمو آگاه نباشیم.

پوست لیمو مملو از خواص آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. پوست لیمو حاوی پلی‌فنول‌هایی است که باعث بهبود مقاومت به انسولین می‌شوند. در این شرایط، مانع از تجمع چربی در منطقه دور شکمی می‌شود.

همچنین وجود ترکیباتی نظیر نارینجین و هسپریدین به کنترل دیابت کمک می‌کند و موجب کاهش تجزیه گلوکز در کبد شده و متابولیسم گلوکز (تولید مولکول‌های گلوکز جدید در کبد) را متوقف می‌کند.

با وجود فواید متعدد پوست لیمو شما می‌توانید از خلال پوست لیمو به شکل‌های گوناگون از جمله در سالاد استفاده کنید.