

# لیمو ترش؛ بمب انرژی

22 شهریور 1401

**آب لیمو حاوی ویتامین سی، بی کمپلکس، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و فیبر است. جالب است بدانید لیمو ترش بیشتر از سیب و انگور پتاسیم دارد.**

از آنجایی که آب لیمو می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، حتما آن را با آب رقیق کنید. صبح بعد از بیدار شدن از خواب آب لیمو اولین چیزی باشد که میل می‌کنید و بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، صبحانه خود را نوش جان کنید. با این کار، از تمام خواص این لیمو ترش جادویی بهره‌مند خواهید شد.

## تقویت دستگاه ایمنی بدن

مصرف ویتامین C مثل این است که ماشین بدون برق خود را باطری به باطری کنید! آب لیمو سرشار از این ویتامین است. زمانی که مضطرب می‌شوید، یکی از اولین چیزهایی که در بدن شما کاهش می‌یابد، میزان ویتامین C در دسترس دستگاه ایمنی بدن شماست؛ به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند در روزهای پراسترس **ویتامین C** بیشتری مصرف کنیم.

## منبع فوق‌العاده پتاسیم

لیمو ترش سرشار از پتاسیم است که برای سلامت قلب، عملکرد مغز و سیستم عصبی بدن مفید است.

## کمک به فرآیند هضم

آب لیمو نه تنها باعث فرآیند هضم بهتر و سالم‌تری می‌شود، بلکه سموم (زهرابه‌های) دستگاه گوارش شما را رقیق می‌کند و باعث از بین رفتن علائم سوءهاضمه، نظیر سوزش شکم، آروغ و نفخ هم می‌شود.

## پاکسازی دستگاه ایمنی بدن

آب لیمو با افزایش عملکرد آنزیم‌ها و تحریک کبد به دفع سموم از بدن کمک خواهد کرد.

## خنک شدن دهان

آب لیمو درد دندان و ورم لثه را از بین می‌برد. از آنجایی که سیتریک اسید موجود در آب لیمو می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، بلافاصله بعد از خوردن آن مسواک نزنید یا قبل از نوشیدن این کار را انجام دهید.

## از بین بردن لکه‌های روی پوست

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب لیمو نه تنها لکه‌های پوست را از بین می‌برد و کم می‌کند، بلکه شما را از شر چین‌وچروک‌های پوست‌تان نیز خلاص می‌کند. حتی می‌توانید از آب لیمو استفاده و زخم‌های روی پوست خود را تا حدودی محو کنید. آب لیمو خون را از سموم موجود پاک‌سازی و طراوت و شفافیت پوست شما را حفظ می‌کند.

## کمک به کاهش وزن

لیموترش حاوی فیبر پکتین است و به کنترل ولع هنگام غذا خوردن کمک خواهد کرد.

### کاهش التهاب

اگر مرتب آب لیمو مصرف کنید، اسیدیته بدن شما کاهش خواهد یافت و از بروز برخی اختلالات جلوگیری خواهد کرد. آب لیمو اوریک‌اسید موجود در مفاصل را از بین می‌برد؛ اسیدی که یکی از عوامل اصلی التهاب در ناحیه‌ی مفاصل است.

### انرژی‌زا بودن

با وارد شدن آب لیمو به دستگاه گوارش، سرشار از انرژی خواهید شد. آب لیمو اضطراب و [افسردگی](#) را از بین می‌برد، حتی عطر لیمو ترش آرامش‌بخش است.

### کمک به ترک هرچه سریع‌تر کافئین

تنها کافی است به جای اینکه سر صبح قهوه بخورید، آب لیمو مصرف کنید تا ببینید چگونه معجزه خواهد کرد! احساس شادابی خواهید کرد و دیگر آن خستگی بد موقع بعدازظهر به سراغتان نخواهد آمد. سیستم عصبی شما به خاطر نوشیدن آب لیمو از شما تشکر خواهد کرد!

### کاهش عفونت‌های ویروسی

آب‌لیموی داغ مؤثرترین راه برای کاهش عفونت‌های ویروسی و گلودردهای همراه با آن است. اگر یادتان باشد، گفتیم آب لیمو دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و این عفونت‌ها را ریشه‌کن خواهد کرد.

### در روز چقدر باید لیمو ترش مصرف کرد؟

برای افرادی که کمتر از ۶۸ کیلوگرم وزن دارند، نصف یک لیموی تازه کفایت می‌کند. آن را در یک لیوان آب بچکانید و نوش جان کنید. اگر بیشتر از ۶۸ کیلوگرم وزن دارید، نصفه‌ی دیگر لیمو را هم مصرف کنید. البته همه چیز به ذائقه‌ی شخصی شما بستگی دارد و می‌توانید آب لیمو خود را رقیق‌تر کنید.

خواص آب لیمو تمام‌نشدنی است و نوشیدن آن، یکی از ساده‌ترین قدم‌ها برای سلامتی است. پس نوشیدن آن را از همین امروز شروع کنید.