

آیا صبح را با نوشیدن آب لیمو آغاز کنیم؟

15 آذر 1403

یک لیوان آب لیمو در صبح می تواند به هضم غذا کمک کند و سطح ویتامین C را افزایش دهد و حتی ممکن است به شما کمک کند تا به یک برنامه روتین بهتر وارد شوید.

مزایای نوشیدن آب لیمو در صبح: چرا این عادت سالم را امتحان کنید؟

شما می توانید آب لیمو را در هر زمانی بنوشید، اما بسیاری از مردم صبح را ترجیح می دهند. این یک راه خوب برای هیدراته کردن بدنتان درست هنگام بیدار شدن است. به علاوه، لیمو مصرف ویتامین C شما را قبل از شروع روز افزایش می دهد. و از آنجایی که لیمو ممکن است فواید سلامتی برای سیستم گوارشی شما داشته باشد، خوب است که آن را با معده خالی بنوشید. (البته فراموش نکنید که اگر مشکل گوارشی یا بیماری خاصی دارید حتماً قبل از نوشیدن روزانه آب لیمو با متخصص تغذیه مشورت کنید.)

فواید آب لیمو برای سلامتی

فواید نوشیدن روزانه آب لیمو به شرح زیر است:

به هضم بهتر غذا کمک می کند

اسید به تجزیه غذا کمک می کند؛ به همین دلیل است که مقدار زیادی از آن در معده ما وجود دارد. اسید موجود در لیمو ممکن است به ویژه برای تکمیل سطح اسید معده مفید باشد که با افزایش سن کاهش می یابد.

به شما کمک می کند هیدراته بمانید

بسیاری از ما به اندازه کافی آب نمی نوشیم. نوشیدن روزانه آب لیمو یک راه آسان برای هیدراته نگه داشتن بدن است.

چگونه متوجه می شوید که به اندازه کافی آب نوشیده اید؟ ادرار شما تقریباً شفاف باشد.

از سنگ کلیه جلوگیری می کند

عادت به نوشیدن آب لیمو نیز می تواند به کلیه های شما کمک کند. به طور خاص، اسید سیتریک

موجود در لیمو از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می‌کند و در واقع می‌تواند سنگ‌های کوچک‌تر را قبل از شروع تشکیل بشکند.

به گفته بنیاد ملی کلیه، مخلوط کردن 4 اونس آب لیمو با آب یک درمان عالی برای کمک به پیشگیری از سنگ کلیه است. فقط برای این کار کاملاً به آب لیمو اعتماد نکنید؛ مطمئن شوید که از داروهای دیگری که توسط متخصص توصیه می‌شود استفاده می‌کنید.

برای کاهش وزن مناسب است

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، جایگزین کردن آب لیمو با نوشیدنی‌های قندی و طعم‌دار می‌تواند برای شما مفید باشد. به این ترتیب، شما فقط مواد اولیه - لیمو و آب - را بدون هیچ‌گونه قند، کالری اضافی یا افزودنی می‌نوشید.

آنتی‌اکسیدان قوی است

مرکباتی مانند لیمو به ویژه برای سطوح بالای ویتامین C شناخته شده‌اند. این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که از سلول‌های شما در برابر بیماری محافظت می‌کند. همانطور که ممکن است در هنگام بیماری به یک فنجان چای لیمو گرم وابسته باشید، یک لیوان آب لیمو در روز ممکن است در وهله اول از بدن شما در برابر بیماری محافظت کند.

طرز تهیه آب لیمو

آنچه برای درست کردن نوشیدنی آب لیمو نیاز دارید شامل یک لیمو تازه و مقداری آب است. توصیه می‌شود از آب کمی گرم یا با دمای اتاق استفاده کنید، زیرا کمک می‌کند ویتامین C بیشتری جذب کنید.