

# گوجه فرنگی و لیمو دو دشمن سرماخوردگی

1 بهمن 1401

توصیه می‌کنیم وقتی سرما خوردید از این ۲ میوه‌ای که در ادامه معرفی می‌کنیم استفاده کنید تا سلامتی خود را زودتر به دست بیارید.

گوجه فرنگی و لیمو دو میوه خاص هستند که برای درمان سرماخوردگی بسیار موثرند.

## گوجه فرنگی برای سرماخوردگی

آب **گوجه فرنگی** نوشیدنی محبوبی است که طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را برای بدن تأمین می‌کند. آب گوجه فرنگی بسیار مغذی است و سرشار از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. به عنوان مثال، نوشیدن فقط ۱ لیوان (۲۴۰ میلی لیتر) آب گوجه فرنگی تقریباً نیاز روزانه شما به ویتامین C را تأمین می‌کند و ۲۲٪ از نیازهای ویتامین A شما را به صورت آلفا و بتاکاروتنوئیدها برآورده می‌کند. آب گوجه فرنگی و سایر محصولات گوجه فرنگی ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد.

## لیمو برای سرماخوردگی

لیمو منبع خوبی از **ویتامین C** است. همانطور که می‌دانید در زمان سرماخوردگی خوردن ویتامین C بسیار مهم است. یک لیمو حدود ۳۱ میلی گرم ویتامین C را تأمین می‌کند، که ۵۱ درصد از میزان مورد نیاز مصرف روزانه مرجع (RDI) است. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین C خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتته را کاهش می‌دهد.