

بهترین زمان مصرف آب لیمو، ابتدای روز است

18 اردیبهشت 1404

افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به عنوان جایگزینی طراوت بخش برای آب ساده علاوه بر تأمین آب بدن، می تواند فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد.

تأمین آب بدن در هر فصل از سال اهمیت زیادی دارد. آب لیمو، با وجود اینکه نوشیدنی جدیدی نیست، اما در سال های اخیر به یک نوشیدنی محبوب و پرفرمدار تبدیل شده است. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به عنوان جایگزینی طراوت بخش برای آب ساده می تواند علاوه بر تأمین آب بدن، فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد. نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم یا سرد در ابتدای روز می تواند شروعی سالم باشد.

«آب لیمو» ترکیبی ساده از آب و آب لیموی تازه یا غلیظ شده است. برای هر لیوان، استفاده از نصف لیمو کافی است. این نوشیدنی می تواند به صورت گرم یا سرد تهیه شود و بسته به سلیقه، می توان نعنا یا میوه های تازه دیگر به آن افزود. می توان از آب لیموی تازه یا غلیظ شده استفاده کرد. میزان آب لیمو بسته به ذائقه، باید طوری تنظیم شود که طعم آن طراوت بخش باشد، اما نیازی به افزودن شیرین کننده نباشد. برای مصرف روزانه می توان یک پارچ آب لیموی تازه در یخچال نگهداری کرد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، دمای نوشیدنی تأثیری بر فواید آن ندارد و بیشتر به سلیقه شخصی بستگی دارد. البته نوشیدن آب لیموی گرم ممکن است به بهبود حرکات روده کمک کند. بهترین زمان مصرف آب لیمو، ابتدای روز است؛ زیرا بدن پس از خواب دچار کم آبی می شود. نوشیدن آن در صبح می تواند به شروعی پرانرژی کمک کند. البته نوشیدن آب در ساعات پایانی شب ممکن است خواب را مختل کند.

آب لیمو، تقریباً هیچ ضرری ندارد، مگر اینکه به صورت مداوم و با غلظت زیاد مصرف شود که ممکن است به مینای دندان آسیب برساند. توصیه می شود پس از نوشیدن آب لیمو، دندان ها مسواک زده شود.

آبرسانی

بسیاری از افراد به اندازه کافی آب نمی نوشند. افزودن طعم لیمو می تواند نوشیدن آب را برای این افراد آسان تر کند. آبرسانی مناسب برای عملکرد صحیح بدن، از جمله سلامت قلب، عملکرد کلیه و تعادل الکترولیت ها ضروری است.

جایگزینی نوشیدنی های شیرین

آب لیمو می تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین و قهوه های طعم دار باشد و در کاهش مصرف قند مؤثر واقع شود.

منبعی از ویتامین C

ویتامین C موجود در لیمو خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، خطر بیماری های قلبی و برخی سرطان ها را کاهش می دهد و در سلامت چشم و بافت ها نقش دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۰ میلی گرم ویتامین C و مردان بزرگسال به ۹۰ میلی گرم نیاز دارند. یک عدد لیمو حدود ۳۰.۷ میلی گرم ویتامین C دارد. یک لیوان معمولی آب لیمو که از نصف لیمو تهیه شده باشد، ۱۵.۳۵ میلی گرم ویتامین C دارد. برای بهره مندی کامل از فواید آب لیمو، در طول روز از آب یک عدد لیمو کامل استفاده کنید.

کمک به کاهش وزن

بدن انسان گاهی بین گرسنگی و تشنگی تفاوت قائل نمی شود. نوشیدن آب لیمو هنگام احساس گرسنگی کاذب می تواند مانع از پرخوری شود و در روند کاهش وزن مؤثر باشد. اگر هنگام احساس گرسنگی، به جای غذا یک لیوان آب لیمو بنوشید، ممکن است میزان خوردن بی مورد را کاهش دهید. اگر پس از نوشیدن آب لیمو هنوز احساس گرسنگی کردید، این احتمال وجود دارد که بدن به غذا نیاز دارد. استفاده از این روش می تواند به کاهش وزن کمک کند، چراکه گرسنگی یا تشنگی را مشخص می کند.

بهبود گوارش

آب لیمو با کمک به حرکات روده، یبوست را کاهش می دهد. نوشیدن آن به ویژه قبل از غذا می تواند به عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. در مطالعه ای در سال ۲۰۲۱، شرکت کنندگان قبل از هر وعده غذایی به مدت چهار هفته یک لیوان آب ساده یا آب لیمو نوشیدند. محققان دریافتند نوشیدن آب لیمو پیش از غذا باعث تحریک حرکات روده (پریستالسیس) می شود که به حرکت غذا در دستگاه گوارش کمک می کند.

رژیم «Master Cleanse» یا رژیم لیموناد

این رژیم افراطی شامل نوشیدن ترکیب لیمو، شربت افرا، فلفل کاین و آب به مدت 10 روز بدون مصرف غذای جامد است. متخصصان تغذیه با این رژیم مخالف اند؛ زیرا بدن انسان خود توانایی سم زدایی از طریق کبد و کلیه ها را دارد. این رژیم ممکن است باعث کمبود شدید مواد مغذی و آسیب به عملکرد بدن شود. همچنین پس از اتمام رژیم، وزن کاهش یافته بازمی گردد.