

لیمو ، داروخانه‌ای در خانه شماست

14 خرداد 1404

لیموترش یکی از میوه‌های پرکاربرد در آشپزخانه، طب سنتی و داروسازی است که در فصول مختلف سال، به‌ویژه تابستان، مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد.

این میوه‌ی کوچک و زردرنگ سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است و به عنوان یک داروی طبیعی در درمان بسیاری از بیماری‌ها شناخته می‌شود. در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص درمانی و تغذیه‌ای لیموترش می‌پردازیم.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C

یکی از شناخته‌شده‌ترین خواص لیموترش، محتوای بالای ویتامین C در آن است. این ویتامین مهم در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش بسزایی دارد و می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها، به‌ویژه سرماخوردگی و آنفلوآنزا، محافظت کند. مصرف منظم آب لیمو، به‌ویژه در صبح ناشتا، به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند.

سم‌زدایی و پاک‌سازی بدن

لیموترش خاصیت سم‌زدایی دارد و مصرف آب آن به همراه آب گرم، به عنوان یک نوشیدنی صبحگاهی، می‌تواند به دفع سموم از کبد و پاک‌سازی دستگاه گوارش کمک کند و این ترکیب همچنین در بهبود عملکرد کلیه‌ها مؤثر است و با خاصیت ادرارآور خود، به دفع بهتر مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

سلامت پوست و مقابله با پیری

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیموترش، از جمله ویتامین C نقش مهمی در جلوگیری از پیری زودرس دارند. این ترکیبات با کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، به جوان‌سازی پوست کمک می‌کنند. همچنین استفاده موضعی از آب لیمو در درمان لک‌ها، جای جوش و روشن شدن پوست مؤثر گزارش شده است.

کمک به کاهش وزن و افزایش متابولیسم

نوشیدن آب لیمو به‌خصوص پیش از وعده‌های غذایی، می‌تواند به کاهش اشتها کمک کرده و فرایند چربی‌سوزی را تسریع کند و اسید سیتریک موجود در لیموترش با افزایش سوخت‌وساز بدن، فرایند کاهش وزن را تسهیل می‌کند، به همین دلیل، لیمو اغلب در رژیم‌های غذایی لاغری جایگاه ویژه‌ای دارد.

تنظیم فشار خون و سلامت قلب

لیموترش حاوی پتاسیم است که به تنظیم فشار خون و عملکرد صحیح قلب کمک می‌کند. همچنین

ترکیبات فلاونوئیدی موجود در آن، از تجمع چربی در دیواره رگ‌ها جلوگیری کرده و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. مصرف منظم لیمو می‌تواند عاملی پیشگیرانه در برابر سکته قلبی باشد.

درمان گلودرد و التهابات دهانی

لیموترش به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و ضدویروسی، در درمان گلودرد و عفونت‌های دهانی نیز کاربرد دارد. غرغره آب لیمو همراه با آب ولرم و کمی نمک، روشی مؤثر برای تسکین درد گلو و کاهش التهاب‌های دهانی است.