بهترین زمان مصرف آب لیمو، ابتدای روز است

18 اردیبهشت 1404

افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی طراوت‌بخش برای آب ساده علاوه بر تأمین آب بدن، می‌تواند فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد.

تامین آب بدن در هر فصل از سال اهمیت زیادی دارد. آب لیمو، با وجود اینکه نوشیدنی جدیدی نیست، اما در سال‌های اخیر به یک نوشیدنی محبوب و پرطرفدار تبدیل شده است. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی طراوت‌بخش برای آب ساده می‌تواند علاوه بر تأمین آب بدن، فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد. نوشیدن یک لیوان آبلیموی گرم یا سرد در ابتدای روز می‌تواند شروعی سالم باشد.

«آب لیمو» ترکیبی ساده از آب و آبلیموی تازه یا غلیظ‌شده است. برای هر لیوان، استفاده از نصف لیمو کافی است. این نوشیدنی می‌تواند به‌صورت گرم یا سرد تهیه شود و بسته به سلیقه، می‌توان نعنا یا میوه‌های تازه دیگر به آن افزود. می‌توان از آب لیموی تازه یا غلیظ‌شده استفاده کرد. میزان آب لیمو بسته به ذائقه، باید طوری تنظیم شود که طعم آن طراوت بخش باشد، اما نیازی به افزودن شیرین‌کننده نباشد. برای مصرف روزانه می‌توان 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 کم‌آبی می‌شود. نوشیدن آن در صبح می‌تواند 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 به‌صورت مداوم و با غلظت زیاد مصرف شود که ممکن است به مینای دندان آسیب برساند. توصیه می‌شود پس از نوشیدن آب لیمو، دندان‌ها مسواک زده شود.

آبرسانی

بسیاری از افراد به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشند. افزودن طعم لیمو می‌تواند نوشیدن آب را برای این افراد آسان‌تر کند. آبرسانی مناسب برای عملکرد صحیح بدن، از جمله سلامت قلب، عملکرد کلیه و تعادل الکترولیت‌ها ضروری است.

جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین

آب لیمو می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین و قهوه‌های طعم‌دار باشد و در کاهش مصرف قند مؤثر واقع شود.

منبعی از ویتامین C

ویتامین C موجود در لیمو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، خطر بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و در سلامت چشم و بافت‌ها نقش دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C و مردان بزرگسال به ۹۰ میلی‌گرم نیاز دارند. یک عدد لیمو حدود ۳۰.۷ میلی‌گرم ویتامین C دارد. یک لیوان معمولی آب لیمو که از نصف لیمو تهیه شده باشد، ۱۵.۳۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد. برای بهره‌مندی 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 نمی‌شود. نوشیدن آب لیمو هنگام احساس گرسنگی کاذب می‌تواند 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 بی‌مورد 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 می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، چراکه گرسنگی یا تشنگی را مشخص می‌کند.

بهبود گوارش

آب لیمو با کمک به حرکات روده، یبوست را کاهش می‌دهد. نوشیدن آن به‌ویژه قبل از غذا می‌تواند به عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱، شرکت‌کنندگان 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) می‌شود که به حرکت غذا در دستگاه گوارش کمک می‌کند.

رژیم « Master Cleanse» یا رژیم لیموناد

این رژیم افراطی شامل نوشیدن ترکیب لیمو، شربت افرا، فلفل کاین و آب به‌مدت 10 روز بدون مصرف غذای جامد است. متخصصان تغذیه با این رژیم مخالف‌اند؛ زیرا بدن انسان خود توانایی سم‌زدایی از طریق کبد و کلیه‌ها را دارد. این رژیم ممکن است باعث کمبود شدید مواد مغذی و آسیب به عملکرد بدن شود. همچنین پس از اتمام رژیم، وزن کاهش‌یافته بازمی‌گردد.