

# ساده‌ترین و بهترین روش نگهداری لیمو تازه به مدت طولانی

لیمو یکی از مرکبات پرخاصیت و مفید و مورد علاقه است که می‌تواند خواص درمانی شگفت‌انگیزی داشته باشد. این میوه سرشار از ویتامین C و فلاونوئیدها بوده و می‌تواند به جذب مواد غذایی کمک کند.

اما نکته‌ای که حائز اهمیت است تازه و آبدار نگه داشتن لیمو است. به طوری که خشک نشده و آب خود را از دست ندهد. برخلاف دیگر سبزیجات مانند گوجه فرنگی، پیاز و حتی سیب زمینی که مردم ترجیح می‌دهند آن را در یخچال نگه داشته و ارزش غذایی آن را حفظ کنند.

لیمو معمولاً در یخچال نگهداری نمی‌شود. اما در دمای اتاق هم لیمو به سرعت خواص خود را از دست می‌دهد چرا که ویتامین C به نور و گرما حساس است. اگر به دنبال یک راه خوب برای نگه داشتن لیمو هستید نه رها کردن آن در یخچال ایده خوبی است و نه نگه داشتن آن در دمای اتاق.

بهترین کار این است که لیمو را در یک کیسه پلاستیکی در یخچال یا فریزر نگهداری کنید. کیسه‌های فریزر می‌تواند خواص لیمو را برای مدت بیشتری حفظ کنند. با قرار دادن لیمو در یخچال تنها روند تنفسی و خشک شدن آن را به تاخیر می‌اندازید ولی نگه داری آن در داخل فریزر می‌تواند این مدت را برای مدت بیشتری طولانی کند.

به علاوه توصیه می‌شود که لیمو را در یک جای تاریک و بدون نور نگه دارید چرا که نور می‌تواند خواص لیمو را از بین ببرد.