

فوائد مذهلة من ماء الليمون الذي لم تعرفه

لن يبدأ المشاهير والعلاج الطبيعي يومهم دون تناول كوب من ماء الليمون. وإليك ما يمكن أن تفعله هذه العادة من أجل صحتك.

1. قد يساعدك ماء الليمون على فقدان الوزن

قد يكون ماء الليمون أفضل صديق لديك. البوليفينول في الليمون قد يساعد في تقليل الشهية. قد أظهرت دراسات أن مادة البوليفينول في الليمون لا تساعد على منع زيادة الوزن. عندما تشرب كوبًا من الماء ، وخاصة قبل تناول وجبة الطعام ، فهذا يساعد على ملء معدتك ، ويقابل كمية الطعام المطلوبة للشعور بالرضا. كما أن نكهة الليمون هي أيضًا خيار صحي ليحل محل صحتك. كوب عصير برتقال - فكر في جميع السعرات الحرارية التي تم حفظها!



2. يساعدك على منعك من الإصابة بالمرض

لقد سمعنا جميعًا أن فيتامين سي ، الموجود في ثمار الحمضيات مثل الليمون ، يمنح جهازك المناعي دفعة قوية (أكثر على فيتامين سي لاحقًا). لكن إحدى فوائد ماء الليمون تساعد في الوقاية من العدوى. بالتأكيد ، فإن البيئة الحمضية في المعدة تعمل كحاجز ، مما يمنع مسببات الأمراض من اكتساب موطن قدم وتسبب المرض. إن تناول الأطعمة الغنية بالحموضة ، بما في ذلك عصير الليمون ، يساهم في البيئة الحمضية.

3. انها تساعد على الهضم

آخر واحد من فوائد ماء الليمون هو أن الأحماض تساعد على هضم الطعام. تقول بالينسكي-وايد: تساعد فلافونيدات الحمضيات في الليمون الحمض الموجود في المعدة على تحطيم الطعام ، مما قد يحسن الهضم بشكل عام. يبدو أن ارتفاع درجة حرارة الماء يوفر أكبر فوائد في الجهاز الهضمي. إن مساعدة الهضم مهمة بشكل خاص عندما نتقدم في السن لأن كمية الحمض في معدتنا تتناقص مع تقدم العمر. وأظهرت إحدى الدراسات أن أكثر من 30 في المائة من الرجال والنساء فوق سن الستين يعانون من التهاب المعدة الضامر ، وهي حالة تتسم

بحموضة معدومة قليلة أو معدومة. بالإضافة إلى ذلك ، إذا أضفت شرائح الليمون ونكهة إلى الماء ، فقد تتمكن من تسخير بعض فوائد البكتين ، وهي ألياف موجودة في اللب والقشر.



4. يمنحك ماء الليمون دفعة فيتامين سي

فاكهة الحمضيات هي مصدر كبير لفيتامين C. وفقا لوزارة الزراعة الأمريكية ، ينتج ربع كوب من عصير الليمون 23.6 ملغ من فيتامين سي ، حوالي ثلث البديل اليومي الموصى به للنساء ورابع للرجال. فيتامين ج هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية الخلايا ضد الجذور الحرة ، وحسب المعاهد الوطنية للصحة ، يمكن أن يساعدنا ذلك على حمايتنا من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وبالرغم من أننا لا نفكر كثيرا في هذا المرض بعد الآن ، فيتامين C يمنع مرض من النسيج الضام الضعيف الذي يؤدي إلى نزيف اللثة ، من بين أعراض أخرى.

5. يبقيك رطب

لا يعتبر الترطيب منفعة مباشرة لخصائص الليمون نفسها ، ولكن شرب الماء المنكّه قد يشجعك على استهلاك المزيد منه. السوائل ، بشكل عام ، توفر الماء ، ومع ذلك ، بعض الناس يكافحون من أجل شرب كمية كافية من الماء في اليوم الواحد ببساطة لأنهم يجدون الماء مملاً أو لا يتمتعون بالذوق. إن إضافة الليمون إلى الماء يمكن أن يعزز الذوق ، ويجعله أكثر جاذبية للبعض ، ومساعدته على شرب المزيد وتحسين الترطيب. على الرغم من أن القاعدة القديمة كانت أن تشرب ثمانية أقداح 8 أونصات يوميًا ، يدرك اختصاصيو التغذية الآن أن المبلغ سيختلف استنادًا إلى ما تزن ، ومدى نشاطك ، ومكان إقامتك. اختبار واحد للتأكد من أنك تحصل على ما يكفي؟

6. قد تساعدك على أن تبدو أصغر سنا

فيتامين (ج) في عصير الليمون قد يساعد بالفعل بشرتك كذلك ، بالتأكيد واحدة من فوائد ماء الليمون. وأظهرت دراسة واحدة من المملكة المتحدة أن تناول كميات أعلى من فيتامين (ج) مع عدد أقل من التجاعيد. لأن فيتامين سي هو مادة غذائية قادرة على محاربة ضرر الجذور الحرة ، يمكنها أن تحمي الجلد. قد يكون هذا بسبب تأثيرات فيتامين C على الكولاجين ، والتي تساعد على تكوين النسيج الضام

تحت الجلد. بالإضافة إلى ذلك ، يساعد الماء من الماء على البقاء أكثر لطفاً ويمنح مطهرًا أكثر شبابًا.

