الليمون الأخضر.. قنبلة الفيتامينات المدمرة للأمراض

يحتوي عصير الليمون الأخضر وهو ما يعرف بـ "البنزهير" المكون من ليمونة واحدة وزن 44 جرامًا، على 11 سعرًا حراريًا و4 جرامات من الكربوهيدرات وجرام من السكر.

وأكدت الدراسات على أهمية الليمون الأخضر في تقليل مخاطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب، كما أنه مفيد لصحة الشعر والبشرة وزيادة الطاقة، حتى أن البعض وصفه بأنه "قنبلة الفيتامينات المدمرة للأمراض".

وينصح الأطباء بتناول الليمون الأخضر في الأنظمة الغذائية المختلفة، لفوائده الصحية المتعددة وفق ما أورده موقع "ميديكال نيوز توداي" الإلكتروني، وهي كالتالي:

- سلامة القلب:

يساعد عصير الليمون في تقليل الدهون الموجودة في الشريان التاجي، وكشفت دراسات متعددة عن تأثير نقص فيتامين"سي" على الإصابة بأمراض القلب.

- مضادات الميكروبات:

يحتوي عصير الليمون على مضاد للجراثيم والفطريات.

- الوقاية من الربو:

يساعد فيتامين "سي" على الحد من الإصابة بالأزمات الصدرية والربو.

- زيادة امتصاص الحديد:

كلما زاد فيتامين "سي" زاد امتصاص الجسم للحديد.

- تقوية الجهاز المناعي:

يساعد فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة على تقوية الجهاز المناعي الذي يحارب الجراثيم المتسببة في الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا.

- سلامة البشرة:

يساهم فيتامين "سي" في مقاومة تلف البشرة الناتج عن أشعة الشمس والتلوث البيئي، حيث يحد من التجاعيد من خلال تحسين أنسجة الجلد.

- الحماية من الجلطات:

تناول الحمضيات يقلل من خطر الإصابة بالجلطات، خاصة لدى النساء.