يعزز المناعة ويساعد في الهضم… فوائد ستدفعك لشرب عصير الليمون يوميا

تعزز الفيتامينات و العناصر الغذائية المتنوعة في الليمون المناعة و تساعد في الهضم و العديد من الفوائد الأخرى ، تجعله من الخيارات الأفضل للصحة.

و تعرف ثمار الليمون بلونها الأصفر المميز ومذاقها الحامض بفوائدها الكثيرة، إذ أنها غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية مثل "فيتامين سي" والكالسيوم وحمض الفوليك والبوتاسيوم التي تعزز المناعة وتحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وتكافح حصوات الكلى بالإضافة إلى أهميتها في تحسين امتصاص الحديد، وبناء على هذه الفوائد فإن استهلاك عصير الليمون بانتظام يؤدي إلى منع العديد من المشكلات الصحية مثل:

يخفف من التهاب الحلق

شرب الماء الدافئ بعد إضافة قليل من العسل والليمون هو علاج منزلي معروف للأشخاص الذين يعانون من التهاب الحلق. يمكن أن يكون للخليط تأثير مهدئ على التهاب الحلق، إذ أن فيتامين سي الموجود في

الليمون ينظف الحلق ويعزز المناعة، بحسب ما نشره موقع (هيلث شوتس).

يقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى

كما لوحظ أن عصير الليمون يساعد في منع تشكل حصوات الكلى عن طريق زيادة مستويات السيترات في البول. يتمسك السيترات بالكالسيوم الذي يساعد أيضًا في منع تكون حصوات الكلى.

يساعد في الهضم

قشر ولب الليمون غنيان بالألياف القابلة للذوبان تسمى البكتين، ويعزز عمل الأمعاء مما يساعد في الهضم.