

## مشروب الماء والليمون ☐ وصفة طبيعية جديدة لخسارة الوزن الزائد .



الخميس 14 يوليو 2016 06:07 م

يعتمد الراغبون في خسارة الوزن الزائد على طرق طبيعية أغلبها مكون من مواد غذائية ووصفات سهلة للابتعاد عن الآثار السلبية للأدوية وغيرها من الطرق التي تسبب أضراراً للجسم .  
و من أبرز تلك الوصفات، ما يعرف بمشروب المياه المخلوطة بالليمون، الذي يعد من أكثر الطرق فعالية في خسارة الوزن عن طريق زيادة حرق الدهون في الجسم، وفق "ويب طب".  
ووجد الخبراء أن شرب المياه مع الليمون سيسهم في نزول الوزن وحرق الدهون في الجسم بالإضافة إلى كونه مشروباً قليل السعرات، منعش ومعزز للمناعة، فالسعرات الحرارية في كوب منه لا تزيد عن 11 سعرة حرارية، بشرط تجنب إضافة أي محليات إليه مثل السكر أو العسل، إضافة إلى أن هذا المشروب يوفر الاحتياج اليومي للجسم من فيتامين "سي".  
وعلى الرغم من أن شرب المياه والليمون سوية يساعد بالفعل على نزول الوزن ويحمل فائدة لصحة الانسان بحسب المختصين والخبراء إلا أنه ليس الحل الجذري لمشكلة السمنة وإذابة الدهون المتراكمة في الجسم، ولذلك يجب ادراجه ضمن نظام غذائي محسوب السعرات الحرارية وغني بالمغذيات والعناصر الضرورية للشخص الذي يتبع حمية غذائية، والتي يجب أن تحتوي على مصادر الألياف كالخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات القليلة الدسم بالإضافة إلى ممارسة أنشطة رياضية تتلاءم مع الجسم بما لا يقل عن نصف ساعة يوميا ☐  
وتعتبر المياه الصالحة للشرب بشكل طبيعي مفيدة جدا في نزول الوزن، اذ في الاساس لا تتم عملية نزول الوزن دونها، وفقا لدراسة نشرت عام 2010 في مجلة "Obesity" . كما يسهم تناول الحمضيات والليمون بشكل خاص بالفعل في تشجيع عمليات الأيض في الجسم أو منع تراكم الدهون فيه، وتعمل كمطهر طبيعي للجسم وطارد للسموم ☐  
فوفقا لدراسة أجريت عام 2008، تبين أن مادة البوليفينول الموجودة في قشر الليمون تساهم في تحفيز الكبد على حرق الدهون ومنع تراكم الدهون في الجسم وبالتالي منع زيادة الوزن ☐