

هل عصير الليمون يقلل الوزن فعلاً؟



السبت 6 مايو 2017 09:05 م

انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من الصفات والمشروبات الطبيعية لتقليل الوزن، ومن بينها وصفة المياه بالليمون الشهيرة، فبعض الناس يدعون أنها تعزز عملية الهضم، بينما يؤكد آخرون أن لها دور فعال في عملية التمثيل الغذائي ورفع معدل حرق الدهون بالجسم، ولكن ما مدى صحة ذلك؟

تعرفي معنا اليوم إلى آراء خبراء التغذية حول مشروب المياه بالليمون ومدى فاعليته لإنقاص الوزن
ليس له دور مباشر في إنقاص الوزن

يؤكد الخبراء أن مشروب المياه بالليمون مفيد للجسم، فهو يرفع من عمل الجهاز المناعي، نظرًا لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية، مثل فيتامين "ج" والكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والألياف، ولكن ليس هناك ما يؤكد أن له دور فعال في إنقاص الوزن
الماء وحده يتولى الأمر

إذا كنتِ تريدين تحفيز عملية التمثيل الغذائي وحرق المزيد من السعرات الحرارية، فإن الإكثار من تناول الماء وحده يكفي لذلك، وأفضل ما يمكنكِ فعله في الصباح هو تناول وجبة إفطار متوازنة وغنية بالبروتين، فإن ذلك من شأنه تحفيز الأيض وإمداد جسمك بالطاقة اللازمة في الصباح، والحد من شعورك بالجوع الشديد، وبالتالي ضمان تناولك الطعام بانتظام على مدار اليوم

لا يزيل السموم من جسمك

من المعروف إن الليمون غني بفيتامين "سي" المضاد للأكسدة، ولكن هذا لا يعني أنه ينقي جسمك من السموم!

فالجسم يطهر نفسه من السموم بشكل طبيعي، حيث يعمل كل من الكبد والكلى والأمعاء الدقيقة على التخلص بشكل روتيني من السموم وبقايا الطعام غير المرغوب فيها، دون الحاجة إلى محفزات خارجية

تأكدتي من شرب كميات كافية من الماء، فهو يساعد أجهزة الجسم على إتمام عملها بكفاءة، ومنع الإصابة بالإمساك، الذي يبطئ من عملية طرد السموم من الجسم
قد يكون له تأثير غير مباشر في إنقاص الوزن

يمكن لمشروب المياه بالليمون أن يساعد بشكل غير مباشر في إنقاص الوزن، في حالة شربه بدلاً من المشروبات الأخرى عالية السعرات الحرارية، التي اعتدتِ عليها في نظامك اليومي، مثل: عصير البرتقال أو فنجان القهوة بالكريمة، فبذلك تدخلين إلى جسمك عدد أقل من السعرات الحرارية اليومية

خلاصة القول، يمكنكِ بدء يومك بكوب من المياه بالليمون كمشروب صباحي منعش، وليس كمشروب سحري حارق للدهون