

5 فوائد مذهشة تجبرك على تناول كوب من الليمون يوميًا



الأربعاء 31 يناير 2018 03:01 م

الليمون أحد الثمار الغنية بالفيتامينات، خاصة فيتامين C، مما يفيد في الوقاية من أمراض عديدة، كما يتميز بعدد من الفوائد الصحية العديدة

يقول الدكتور خالد يوسف، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمعة والنحافة، إن الليمون يتميز بأنه يحتوى على نسبة عالية من فيتامين C وحامض الفوليك والبوتاسيوم وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة العامة والوقاية من الأمراض، وأبرز فوائده المدهشة نستعرضها في النقاط الآتية:

- يساعد الليمون في إذابة حصوات المرارة والكلية، كما يساعد الليمون على إخراج أملاح أوكزالات الكالسيوم المسببة لحصوات الكلية والحالب

- يساعد تناول كوب من الليمون يوميًا على تقوية الجهاز المناعي، ويقلل من تسمم الجسم
- تناول الليمون يوميًا يعمل على تقوية جدار الأوعية الدموية لمنع النزيف، كما يساعد أيضًا على توازن ضغط الدم
- يلعب الليمون دورًا فعالاً في التخلص من حالات الرشح والإنفلونزا
- يعمل تناول الليمون على تنظيف الكبد ويفرز العصارة المرارية ويحلل المواد السامة