

7 فوائد ذهبية لتناول ماء الليمون



الأحد 19 مايو 2019 09:05 م

يعد الليمون منجماً لفيتامين C والبوتاسيوم والألياف والكالسيوم وفيتامين B6 والحديد والمغنيسيوم، ويعد ماء الليمون بديلاً عملياً لأكله، ويمكن الاستمتاع بماء الليمون إما ساخناً أو بارداً

ويمكن إضافة مكونات أخرى مثل أوراق النعناع أو العسل لتعزيز النكهة، وفيما يلي مجموعة من الفوائد لشرب ماء الليمون في الصباح

1- يمنع حصى الكلى: تصنع حصوات الكلى من أملاح الكالسيوم التي تتشكل في الكلى، ويعتقد أن السترات، وهو مركب موجود في الليمون، يمنع الكالسيوم من الارتباط بالمركبات الأخرى وتشكيل الحصوات، حيث يحتوي ماء الليمون على كمية عالية من السترات التي يمكن أن تساعد في علاج حصوات الكلى ومنع تشكلها

2- يعزز المناعة: يحتوي ماء الليمون على مضادات الأكسدة مثل فيتامين C التي تحمي الخلايا من التلف، من المعروف أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الليمون تعمل على تحسين الدورة الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي والضرر

3- إنقاص الوزن: إن ماء الليمون منخفض في السعرات الحرارية ويمكن أن يساعد الأشخاص الذين يحاولون فقدان الوزن، لأن شرب ماء الليمون في الصباح على معدة فارغة يبقيك ممتلئاً ويعزز عملية الأيض، مما يزيد من سرعة إنقاص الوزن

4- يعزز عملية الهضم: إن شرب ماء الليمون الدافئ في الصباح يساعد على بدء تشغيل الجهاز الهضمي، مما يتيح هضم الطعام بسهولة أكبر ومنع تراكم السموم

5- يحسن صحة الفم: يمكن أن يقلل فيتامين C (حمض الأسكوربيك) في الليمون من نمو البكتيريا في الفم، ويقلل شرب ماء الليمون البكتيريا في الفم ويساعد على الحفاظ على نفس منعش

6- يمد الجسم بالطاقة: يحتوي الليمون على كمية جيدة من البوتاسيوم وهو أمر ضروري لعمل الخلايا والتمثيل الغذائي، ويقوم البوتاسيوم المنحل بتنشيط الجسم جسمك، ويساعد في تعزيز عملية التواصل بين العضلات والأعصاب

7- يعزز صحة الجلد والشعر: أظهرت دراسة أن تناول فيتامين ج يرتبط بتقليل ظهور التجاعيد، ويساهم فيتامين ج أيضاً في تعزيز الكولاجين، مما يساعد على تكوين الأنسجة الضامة تحت الجلد، يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد بشكل أفضل، وهو معدن مطلوب لنمو الشعر