

دلتنگی های آبلیموی !!!

www.niksalehi.com

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه

متخصصان تغذیه به کسانی که احساس دلتنگی دارند توصیه می کنند که برای رفع این مشکل کمی آبلیمو بنوشند.

متخصصان تغذیه به کسانی که احساس دلتنگی دارند توصیه می کنند که برای رفع این مشکل کمی آبلیمو بنوشند.

علاوه بر این مصرف آبلیمو امراض کبدی و چربی را درمان کرده؛ خون را تصفیه می کند و افراد را نسبت به امراض گوناگون مصون می سازد. خوردن آبلیمو از ابتلا به بسیاری از بیماریها نظیر طاعون، رقیق شدن خون، بری بری، سرماخوردگی و ذات الریه پیشگیری می کند.

همچنین پزشکان می گویند: مصرف لیمو برای بیماران مفید است ولی هرچه لیمو ترش تر باشد ویتامینش بیشتر و منافعش زیادتر است. لیمو تب بر و تنگی نفس را از بین می برد و بیماری رماتیسم، مرض قند و غلظت خون را معالجه می کند.

مرکز بهداشت استان مرکزی در این گزارش همچنین اعلام کرد: سرخی پوست و جوشهای صورت علامت روشنی از آلودگی خون است و تجمع سم را در کبد نشان می دهد که با مصرف آبلیمو از بین می رود؛ همچنین کسی که دارای لته های متورم باشد و خطر بیماری پیوره برای او وجود داشته باشد با مصرف آبلیمو درمان می شود.

اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است برای استریلیزه کردن آن یک لیمو را در یک لیتر آب بریزید و یا چند قطره آبلیمو را در آب بچکانید به این وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد.

پزشکان به خانواده ها توصیه می کنند آبلیمو را اگر با غذاهای سنگین مصرف کنید هضم آن آسانتر خواهد شد؛ آب لیمو دارای مقادیر زیادی ویتامین است و اگر چند قطره آن را به آب میوه ها بزنید رنگ میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.