

فوائد وأثر جانبي لليمون 3



الليمون من الحمضيات المهمة والمفيدة، يمكنك العثور عليه في أي وقت من السنة، لكنك وعلى عكس التفاح أو البرتقال، لا تفكر عادة في قضم شريحة من الليمون أو مصها؛ وذلك بسبب الطعم الحامض

ومع ذلك، هناك مجموعة من الطرق الأخرى لدمج الليمون في نظامك الغذائي، مثل ماء الليمون وعصير الليمون الطازج وإضافته على أنواع مختلفة من الأطعمة

اتضح أن إضافة الليمون في نظامك الغذائي، يمكن أن تكون له بعض الفوائد إذا تم تناوله باعتدال

تعزيز المناعة 1.

يعد فيتامين «سي» الموجود بكثرة في الليمون من المغذيات الدقيقة الأساسية التي تعزز نظام المناعة الطبيعي والتكيف من خلال دعم الوظائف الخلوية المختلفة

عدد أقل من حصوات الكلى.2

حامض الستريك الموجود في الليمون يمكن أن يؤثر في درجة حموضة البول، مما يجعل نمو حصوات الكلى أقل احتمالاً، كما تقول خبيرة التغذية البريطانية لورين مانكر. ويحتوي الليمون على سترات - ملح في حامض الستريك، وهذا يرتبط بالكالسيوم ويساعد على منع تكون الحصوات

وتشير الدراسات إلى أن شرب نصف كوب من عصير الليمون المركز المخفف في الماء كل يوم يمكن أن يزيد من سترات البول ومن المحتمل أن يقلل من مخاطر حصوات الكلى

3. ضغط دم صحي

يحتوي الليمون على مادة الفلافونويد التي تسمى «هيسبيريدين»، وهي مادة كيميائية نباتية توجد عادة في ثمار الحمضيات

يمكن أن يكون «هيسبيريدين» مفيداً لأمراض الأوعية الدموية مثل البواسير والدوالي وضعف الدورة الدموية. ويحتمل أن يساعد الأوعية الدموية على العمل بشكل أفضل، مما يساعد على تقليل الالتهاب والمحافظة على ضغط دم صحي

تآكل مينا الأسنان

على الرغم من أنه يأتي بالعديد من الفوائد، فإن عصير الليمون شديد الحموضة، ويمكن أن يؤدي استهلاك الكثير منه إلى تآكل مينا الأسنان (التآكل الحمضي) بمرور الوقت

وتقول مانكر: «الليمون حمضي، ويمكن أن تؤدي الحموضة المفرطة على أسنانك إلى تآكل الأسنان، وهو الفقد الكيميائي لمواد الأسنان المعدنية، وينتج عن التعرض لأحماض غير مشتقة من بكتيريا الفم، والتي تعرف أيضاً باسم ثمار الحمضيات. وإذا كنت تعاني آلاماً في الأسنان وآلاماً خاصة عند تناول الطعام أو حساسية الأسنان، ففكر في تغيير عادات الأكل والشرب