

فواید فوق‌العاده استفاده از لیمو عمانی



لیمو عمانی یک ماده غذایی رایج در بیشتر آشپزخانه‌هاست که دارای فواید فوق‌العاده‌ای برای سلامت جسم است.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از عمان مگزین، آیا می‌دانید لیموی خشک مواد اصلی در آشپزخانه عمانی است؟ بله، لیموی سیاه که به اصطلاح محلی به آن لومی (loomi) گفته می‌شود، در این شهر محبوب بوده و دارای یک تن از فواید سلامتی است.

این گلوله‌های خشک شده را با جوشاندن لیموی تازه تهیه کرده و سپس آن را خشک می‌کنند. نتیجه نهایی یک عطر و طعم منحصر به فرد، ملایم و شیرین با رایحه‌ای غنی از تخمیر است.

این ماده یک ادویه مرکبات باستانی عمانی است که در آشپزخانه‌های عربی و آسیایی محبوب شده و رنگ آن از قهوه‌ای کمرنگ تا سیاه خاکستری با پوسته بیرونی سخت و نازک متفاوت است. در حالت ترک خوردگی، این آهک‌ها گوشت پوسته‌ای خشک دارند. هرچه لیمو تیره‌تر باشد، طعم آن تندتر می‌شود. این ماده غذایی برای مصرف، معمولاً خرد شده یا به عنوان پودر استفاده می‌شود.

در اینجا هشت مزیت استفاده از لیموی سیاه یا همان لیمون عمانی

ارائه شده است:

۱. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند

این ماده غذایی حاوی اجزای مفید پتاسیم برای عضلات قلب بسیار عالی است، زیرا پمپاژ خون را تقویت و تنظیم می‌کند، همچنین باعث کاهش فشار خون و کاهش کلسترول می‌شود.

۲. سیستم هضم سالم را ارتقا می‌دهد

لیموی عمانی اسهال و سایر مشکلات معده را درمان کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. یک پاک کننده طبیعی برای دستگاه گوارش بوده، یبوست را برطرف و اشتها را باز می‌کند.

۳. یک عامل سم زدایی درخشان است

لیموی عمانی با تمیز کردن روده با درصد بالای ویتامین C و خواص ضد باکتری، باکتری‌های مضر، مواد زائد و سایر سموم را از بدن خارج می‌کند.

۴. دارای خواص ضد سرطانی است

این خواص ضد سرطانی است که از تغییر DNA جلوگیری می‌کند، به دلیل ترکیباتی که گزارش می‌شود تقسیم سلول را در بسیاری از رده‌های سلول سرطانی متوقف کرده و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی نیز کار می‌کند.

۵. دارای یک تن مواد معدنی

حاوی اسید فولیک، ویتامین B و اسید آمینه، همراه با ردیابی مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم است که به تولید سلول‌های جدید کمک می‌کند.

۷. ویتامین C را ذخیره می‌کند

لیموی عمانی با التهاب و سرماخوردگی مقابله می‌کند و باعث افزایش کارایی در سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین از بدن در برابر عفونت‌های ویروسی و استرس محافظت می‌کند.

۸. یک منبع عالی برای ویتامین D

لیموی عمانی تحرک جسمی را افزایش می‌دهد، از پوکی استخوان جلوگیری کرده و استخوان‌ها، عضلات و دندان‌ها را تقویت می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت