

نوشیدن آب با برشهای لیمو؛ دوای هر درد بی‌درمان



نوشیدن آب همراه با برشهای لیمو فواید زیادی از کاهش وزن گرفته تا پیشگیری از ابتلاء به سرطان دارد و صادقانه میتوان گفت که این نوشیدنی برای درمان هر درد فیزیکی، چاره‌ساز است.

لیمو مملو از مواد شگفت‌انگیز و سالم برای بدن است. این میوه ترش‌مزه حاوی ویتامین‌های B و C، پتاسیم، پروتئین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، کلسیم، منیزیم و پکتین است. پکتین با تقویت سیستم ایمنی بدن موجب می‌شود که انسان دیرتر بیمار شود و این یکی از فواید ارزشمند لیمو است.

از طرف دیگر مصرف آب با برشهای لیمو صبح هنگام و با معده خالی بیشترین تأثیر را از فواید لیمو ایجاد خواهد کرد. این روش در سم‌زدایی بدن بسیار تأثیر دارد؛ به‌علاوه موجب تحریک کاهش وزن می‌شود زیرا هنگام مصرف آب همراه با برشهای لیمو با معده خالی، کبد صفرای بیشتری تولید می‌کند که به نوبه خود باعث می‌شود گرسنگی کم‌تری احساس و غذا سریع‌تر هضم شود.

همچنین نوشیدن آب با برشهای لیمو به ویژه صبح‌هنگام، هزاران سال است که به عنوان یک تمرین طب «آیورودا» (Ayurvedi) مورد استفاده قرار می‌گیرد. آیورودا یک روش درمانی قدیمی هندی است و فلسفه آن (علم زندگی و عمر طولانی) شامل یک سری معالجات شامل گیاهان

دارویی، تغییر رژیم غذایی، مراقبه، رایحه درمانی، ماساژ و حرکات یوگا برای نگهداری یا بازیابی سلامتی است.

از طرف دیگر تهیه این نوشیدنی (آب با برشهای لیمو) به دستور خاصی نیاز ندارد و می‌توان هر مقدار برش لیمو را در آب نوشیدنی خود انداخت و حتی می‌توان به این مخلوط، مواد اضافی مانند عسل، نعنا و میوه‌های دیگر اضافه کرد. از سوی دیگر این نوشیدنی را می‌توان مطابق میل خود به صورت گرم یا سرد نوشید.

همچنین به گفته کارشناسان تغذیه بهترین روش برای کسب بهترین فواید این نوشیدنی این است که حداقل نصف یک برش لیمو را با پوست و هسته آن در آب گرم انداخت و نوشید. نیازی به مصرف خود برشهای لیمو نیست؛ هسته لیمو حاوی پلی‌فنل‌ها (Polyphenols) ارزشمند است؛ پلی‌فنل‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.

اضافه کردن برشهای لیمو به آب گرم نسبت به آب سرد باعث می‌شود که پلی‌فنل‌های بیشتری در آب آزاد شوند.

در این گزارش به برخی فواید مصرف آب با برشهای لیمو برای سلامتی انسان اشاره می‌شود:

۱- خوشبو کردن دهان

نوشیدن آب با برشهای لیمو در کل برای بهداشت دهان مفید است زیرا لیمو حاوی اسیدهایی است که این اسیدها باکتری‌ها و بقایای غذای مصرف شده را از دهان ناپدید می‌کند. همچنین این نوشیدنی کمک می‌کند که لایه سفید روی زبان از بین برود و در نتیجه، این اقدام بوی دهان را مطبوع می‌سازد.

از طرف دیگر اسانس لیمو سایر بوها را خنثی می‌کند بنابراین مصرف این نوشیدنی بعد از غذاهای حاوی پیاز، سیر، ماهی و یا مواد غذایی بودار می‌تواند بوی ناشی از مصرف آنها را دهان از بین ببرد. همچنین لیمو برای تحریک تولید بزاق دهان مفید است، بزاق دهان نیز به نوبه خود موجب تمیز کردن دهان می‌شود. یک دهان خشک مانند صبح که از خواب بیدار می‌شویم به دلیل رشد بیش از اندازه باکتری‌ها در آن معمولاً بد بو است بنابراین مصرف این نوشیدنی در صبح هنگام عامل مهمی در از بین بردن بوی بد دهان محسوب می‌شود.

۲ - پوست را جوان تر نگاه می‌دارد

یک پوست هیدراته، پوستی با طراوت است؛ بنابراین نوشیدن آب بیشتر در واقع شروع بزرگی برای آبرسانی به پوست محسوب می‌شود. از طرف دیگر پوست هیدراته محکم‌تر و نرم‌تر نیز هست و این فرصت را دارد تا سموم را از طریق عرق از بدن دفع کند.

همچنین ویتامین C موجود در لیمو به برطرف شدن چین و چروک‌های پوست صورت کمک می‌کند و این ویتامین به عنوان یک ماده غذایی مقوی، نقش مهمی در تولید کلاژن و الاستین دارد؛ وجود این عناصر در پوست آن را محکم و انعطاف پذیر می‌سازد.

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی مملو از ویتامین C موجب کم کردن چین و چروک‌های صورت می‌شود و این چیزی است که همه خواهان آن هستند. بنابراین مصرف روزانه آب همراه با برش‌های لیمو در واقع یک برنامه جوان‌سازی پوست محسوب می‌شود که از طریق آبرسانی و تأمین ویتامین C به جوان نگاه داشتن پوست کمک می‌کند.

۳ - مصرف ویتامین C بیشتر

ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند رادیکال‌های مضر آزاد را قبل از آسیب سلولی خنثی کند. بنابراین تصور می‌شود که تأمین میزان توصیه شده ویتامین C، خطر ابتلاء به سکتة مغزی، فشار خون بالا و بیماری قلبی و عروقی را کاهش دهد. مصرف ویتامین C همچنین طول مدت سرماخوردگی را کوتاه می‌کند؛ لیمو بیشترین میزان ویتامین C را ندارد اما در عین حال یک منبع خوب این ویتامین محسوب می‌شود. بنابراین افزودن آن به آب نوشیدنی می‌تواند به تأمین میزان توصیه شده ۶۰ میلی گرم ویتامین C در روز کمک کند.

۴ - کمک به کاهش وزن

از دیگر فواید نوشیدن آب با برش‌های لیمو، کمک به کاهش وزن بدن است؛ البته نوشیدن روزانه آب با برش‌های لیمو، تنها اقدام برای کاهش وزن محسوب نمی‌شود اما مطالعات نشان داده‌اند ورزشکارانی که آب با برش‌های لیمو می‌نوشند راحت‌تر وزن کم می‌کنند. هرچند دلیل این موضوع هنوز مشخص نیست اما این احتمال وجود دارد که نوشیدن بیشتر آب طعم‌دار به انسان کمک می‌کند تا در میان وعده‌های غذایی خود احساس سیری کند. همچنین در جریان مطالعات انجام گرفته روی موش‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنل موجود در لیمو به کاهش وزن این حیوانات کمک کرد.

۵ - آبرسانی بهتر بدن

آبرسانی کافی به بدن عامل مهمی برای سلامت انسان به شمار می‌رود. در مجموع انسان باید در روز بین ۹۱ تا ۱۲۵ اونس (۲.۶۹ تا ۳.۶۹ لیتر) آب مصرف کند. مقداری از این آب از طریق غذا تأمین می‌شود اما لازم است که مابقی آن عمداً توسط خود انسان مصرف شود.

از طرفی مصرف آب خالص برای بسیاری از افراد خوشایند نیست بنابراین تصور می‌شود که افزودن برشهای لیمو به آب، باعث می‌شود که آب طعم خوبی بگیرد و افراد به نوشیدن بیشتر آب و در نتیجه آبرسانی بهتر به بدن تشویق شوند.

۶ - جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه

سنگ‌های کلیه اساساً رسوب‌های کلسیم هستند. به توصیه کارشناسان، مصرف بیشتر اسید سیتریک خطر ابتلاء به سنگ‌های کلیه را کاهش می‌دهد. لیمو نیز به عنوان یک نوع مرکبات منبع خوبی برای اسید سیتریک محسوب می‌شود. از طرف دیگر نوشیدن آب بیشتر نیز برای حفظ سلامت کلیه‌ها مهم است بنابراین مخلوط آب و برشهای لیمو روش خوبی برای درمان افراد مستعد ابتلاء به سنگ‌های کلیه است.

به گفته کارشناسان، نوشیدن تنها نصف فنجان آب با برشهای لیمو در یک روز همان مقدار اسید سیتریکی را که به عنوان دارو به افراد مبتلا به سنگ کلیه تجویز می‌شود، تأمین می‌کند.

۷ - تثبیت‌کننده خلق و خو

مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که اسانس لیمو موجب کاهش هورمون‌های استرس می‌شود که تنظیم‌کننده خلق و خو هستند. روغن لیمو معمولاً برای این منظور در محصولات آروماتراپی (رایحه درمانی) استفاده می‌شود.

آروماتراپی یا رایحه درمانی به مجموعه‌ای از درمان‌های سنتی، جایگزین یا تکمیلی گفته می‌شود که در آن از روغن‌های گیاهی و اسانسی و سایر ترکیبات معطر گیاهی استفاده می‌شود. آروماتراپی درمانی قدیمی و تقریباً ۶ هزار سال است که در آن از روغن‌های گیاهی و اسانسی برای بهبود سلامت جسمی یا روحی و همچنین ماساژ درمانی استفاده می‌کنند.

از سوی دیگر پتاسیم نیز نقش بزرگی در تنظیم فشار خون بدن ایفا

می‌کند و می‌دانیم که فشار خون بالا با استرس ارتباط دارد بنابراین مصرف میزان کافی پتاسیم مطمئناً بر خلق و خوی انسان تأثیرگذار خواهد بود. در کل آب همراه با برش‌های لیمو می‌تواند یک نوشیدنی تسکین‌دهنده باشد.

۸- توازن pH

داشتن یک محیط قلیایی در بدن برای سالم‌تر است زیرا بیماری‌هایی نظیر سرطان یک محیط اسیدی را ترجیح می‌دهند. موضوعی که در مورد لیموترش دور از عقل به نظر می‌رسد این است که لیمو بسیار اسیدی است اما مصرف آن می‌تواند به دستیابی به توازن pH قلیایی در دستگاه گوارش انسان کمک کند.

۹- سوخت‌وساز سریع‌تر

برخی افراد اولین کاری که صبح بعد از بیدار شدن از خواب برای به‌کار انداختن دستگاه گوارش خود انجام می‌دهند، نوشیدن آب با برش‌های لیمو است. در حقیقت مدرک مستندی مبنی بر اینکه افزودن لیمو به آب تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند وجود ندارد اما در کل نوشیدن آب با معده خالی می‌تواند به آغاز سوخت‌وساز بدن بعد از یک دوره استراحت کمک کند.

این کار بر این دلیل استوار است که پس از گذراندن هشت ساعت بدون نوشیدنی، آبرسانی فوری به بدن مهم و ضروری است. همچنین مصرف آب کافی برای جلوگیری از ابتلاء به یبوست ضروری است. بنابراین اگر افزودن برش‌های لیمو به آب نوشیدنی، شما را به نوشیدن آب، صبح‌ها بعد از خواب تشویق می‌کند، این کار را حتماً انجام دهید.