

Οι κυριότεροι λόγοι για να εντάξετε τα λεμόνια στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Το λεμόνι είναι ένα βασικό τρόφιμο που βρίσκεται σχεδόν σε όλες τις κουζίνες του κόσμου. Τα λεμόνια ανήκουν στα εσπεριδοειδή και έχουν όξινη γεύση, αλλά δημιουργούν αλκαλικές βάσεις στον οργανισμό. Όσες τροφές έχουν αλκαλική επίδραση συμβάλουν στην ισορροπία των οξέων στο σώμα. Εκτός όμως, από αυτή την επίδραση τα λεμόνια έχουν και άλλα ευεργετικά οφέλη στην υγεία. Δείτε παρακάτω μερικούς λόγους που πρέπει να αγαπάτε αυτά τα τρόφιμα.

Βελτιώνουν την όψη και την υφή του δέρματος. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, τα λεμόνια προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο και την ατμοσφαιρική ρύπανση και συμβάλουν στη μείωση των ρυτίδων και στην καταπολέμηση της ακμής. Επίσης, τα λεμόνια είναι μια εξαιρετική πηγή της βιταμίνης C, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή του κολλαγόνου, παρέχοντας στο δέρμα αναζωογονητική δράση. Προσθέτοντας τα στη διατροφή σας, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να κρατήσετε το δέρμα σας νεανικό και λαμπερό.

Τα λεμόνια χρησιμοποιούνται συχνά στην οδοντιατρική φροντίδα. Μπορεί ένας

χυμός λεμονιού να έχει όξινη γεύση, ωστόσο εάν προσθέσετε και νερό είναι ο τέλειος συνδυασμός για τη φροντίδα των δοντιών σας. Προσθέστε μια σταγόνα χυμό λεμονιού μαζί με την οδοντόπαστα σας ή χρησιμοποιήστε νερό με λεμόνι (χωρίς ζάχαρη, φυσικά), ως στοματικό διάλυμα για να απαλλαγείτε από την κακή αναπνοή. Για να δημιουργήσετε ένα γρήγορο σπιτικό στοματικό διάλυμα, ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού φρέσκο χυμό λεμονιού σε ένα ποτήρι ζεστό νερό. Ποτέ μην τρίβετε τα δόντια σας με το χυμό λεμονιού.

Μπορεί οι περισσότεροι να νομίζουν ότι οι μπανάνες είναι το μοναδικό φρούτο που είναι πλούσιο σε κάλιο, αλλά κάνετε λάθος. Τα λεμόνια αποτελούν εξίσου μια καλή πηγή καλίου, γι αυτό και βοηθάνε στη λειτουργία του εγκεφάλου και στη διατήρηση γερών οστών. Σίγουρα οι μπανάνες είναι πιο νόστιμες, αλλά αν θέλετε να εντάξετε και το λεμόνι στη διατροφή σας, μη το καταναλώσετε αυτούσιο. Απλά, προσθέστε το χυμό του σε ένα ποτήρι νερό ή βάλτε μια φέτα στο τσάι σας.

Επίσης, τα λεμόνια μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τον ίλιγγο και τη ναυτία. Δεν αντικαθιστούν την ιατρική συμβουλή, αλλά ένα ποτήρι χλιαρό νερό με λεμόνι, δεν θα σας βλάψει έτσι κι αλλιώς. Επιπλέον, βοηθάει και στην εξισορρόπηση του PH του σώματος.

Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Τα λεμόνια είναι όπως αναφέραμε και πιο πάνω, πλούσια σε βιταμίνη C, που κρατά το ανοσοποιητικό σας σύστημα ισχυρό, κυρίως τη χειμερινή περίοδο. Μπορεί αυτή η βιταμίνη να μη προλαμβάνει το κρύωμα, αλλά βοηθάει ώστε να μειωθούν τα συμπτώματά του.

Υπάρχει μια αφθονία από λόγους που πρέπει να εντάξετε τα λεμόνια στη διατροφή σας. Όμως, δεν πρέπει να καταναλώνονται από όσους πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Και επίσης δεν πρέπει κανένας να τρώει ολόκληρα τα λεμόνια. Απλά προσθέστε το χυμό ή μια φέτα στο νερό, στο τσάι και στα γεύματά σας, για να καρπωθείτε όλα τα οφέλη.

Πηγή: jenny.gr