

فوائد ثمرة وقشر الليمون "مدي تأثيره على الجسم"



السبت 18 فبراير 2017 03:02 م

من المعروف أن الليمون من الفواكه الموجودة في الشتاء ولا وجود لها في الصيف، ومن المعروف أيضاً أن الليمون من أكثر الفواكه التي يحبها الناس والكثير لا يعرف فائدة الليمون، تعرفوا معنا علي فوائد الليمون

فوائد الليمون

يساعد في علاج الحالات الصحية

يساعد في علاج السمّة

علاج البشرة

علاج الخلايا السرطانية

القيم الغذائية التي تحتوي عليها ثمرة الليمون

يحتوي الليمون على فيتامينات هامة للجسم مثل أ، سي، ج

كما أنه غني بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية

يحتوي على مادة سالفيستول الأكثر تواجد في القشرة

تعمل على قتل الخلايا السرطانية و أيضاً مادة ساينفرين وهي تنظم الكوليسترول والليومونين والبيتاكاروتين ومعدن البوتاسيوم

مدي تأثير الليمون علي الجسم

يقي من أمراض القلب والأوعية وتصلب الشرايين

يقي من خطر الإصابة بالسرطان وذلك لاحتوائه علي مواد يتم تغلغله في الجسم بعد تناوله مباشرة وبعد ذلك تتحول إلى مادة سامة

للجذور الحرة وتقضي عليها

يساعد في التخلص من أدوار البرد والإنفلونزا

يعمل علي تخفيف السعال ويقوم بتعزيز صحة الجهاز التنفسي

يساعد على تقليل الكوليسترول الضار

يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع

يساعد كثيراً في خسارة الوزن وذلك لأنه يحتوي على مجموعة من الألياف وكمية ضخمة من الماء فتعمل على سد الشهية والشبع

لفترات طويلة دون سرعات مرتفعة

يعمل على تعزيز الجهاز المناعي

يقوم بتحسين قوة الشعر وذلك لأنه يحتوي علي مادة البيتاكروتين وهي تساعد في نمو البصيلات

يفيد في تحسين البصر ويفيد أيضاً في صحة العين