

قشور الليمون فوائدها عظيمة لا تهملها



الاثنين 8 مايو 2017 11:05 م

لا يعرف الكثير منا أهمية الليمون الصحية والجمالية، لكن كم منا يفكر في أهمية قشور الليمون ويحرص على عدم التخلص منها؟

تحتوي قشور الليمون على ما يتراوح بين 5 إلى 10 أضعاف فيتامين C الموجود في عصيرها، هذا فضلاً عن احتوائها على فيتامين A بكميات كبيرة، الأمر الذي يحسن الصحة ويحافظ عليها

وإليك فيما يلي 7 فوائد مذهلة لقشور الليمون تعد بمنزلة معجزة طبية طبيعية، حسبما جاء في موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة:

1- مقاومة الخلايا السرطانية:

يساعد قشر الليمون في مكافحة الخلايا السرطانية؛ وذلك لاحتوائه على مادتي الفلافونويد، وسالفسترول Q 40 المقاومتين للخلايا السرطانية، لذا فالمواظبة على تناول قشر الليمون يساعد في الوقاية من عدة أنواع من السرطان، كسرطان الثدي، والقولون، والجلد وغيرها

2- خفض الكوليسترول:

لاحتوائه على مركبات البوليفينول، فإن قشر الليمون يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار بالجسم، ما يساعد في الحفاظ على سلامة الشرايين وصحة القلب

3- المحافظة على صحة العظام:

يساعد قشر الليمون في المحافظة على عظام صحية؛ وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين C والكالسيوم

4- الحماية من أمراض القلب:

يحتوي قشر الليمون على البوتاسيوم والذي يحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم، ما يعد عامل حماية من أمراض القلب، والأوعية الدموية

5- المحافظة على صحة الفم:

من المعروف أن نقص فيتامين C يؤدي إلى مشاكل الفم والأسنان، لذا فإن قشر الليمون يعد وسيلة غاية في الفاعلية للحماية من نزيف اللثة، والتهاباتها

6- المحافظة على البشرة:

ولاحتوائه على حمض السيتريك إلى جانب فيتامين C، يساعد قشر الليمون في تنقية الدم والتخلص من الشوائب العالقة بخلايا الجلد، الأمر الذي يمنحك بشرة صحية، هذا فضلاً عن احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تساعد في إزالة السموم من الجلد
وإذا كنت تعاني من البثور أو حب الشباب، فقناع قشور الليمون هي أفضل الخيارات

7- إنقاص الوزن:

تساعد أيضاً قشور الليمون في التخلص من الوزن الزائد؛ وذلك لاحتوائها على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان، والتي تساعد في إنقاص الوزن