

# فوائد لا تصدقها لقشر الليمون



الخميس 19 أكتوبر 2017 07:10 م

يصنف الليمون من الحمضيات الغنية بالكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف والمركبات الكيميائية الطبيعية، وتُعدّ كل أجزاء النبتة نافعة وقابلة للاستهلاك إضافةً إلى فوائدها الصحيّة الهائلة بما في ذلك القشور.

وعن أهم فوائد قشر الليمون تتحدث السطور التالية :

\* المساعدة في خسارة الوزن: له دور في زيادة الإحساس بالشبع، والمحافظة على مستويات السكر في الدم، والمساعدة في فقدان الوزن، مثل : البكتين .

\* تعزيز صحة الفم والاسنان: مهم جداً للحفاظ على صحة اللثة والفم والوقاية من نزيف اللثة والتهابها.

بالإضافة الى محتوى قشر الليمون العالي من الكالسيوم والذي يعد عنصر مهم جدا للحفاظ على قوة الاسنان وصحتها.

\* تعزيز صحة العظام والمفاصل: يعمل على الوقاية من هشاشة العظام وترققها.

\* تعزيز صحة الغضاريف والانسجة في الجسم.

\* الحفاظ على البشرة والجلد: من المعروف بأن حمض الستريك "فيتامين C" مهم جدا لتعزيز عملية بناء الكولاجين الذي يعزز البشرة ونضارتها في الجسم.  
وهذا كله متوفر في قشرة الليمون.

\* تعزيز صحة الجهاز الهضمي: يحتوي قشر الليمون الجيد من الألياف الغذائية فهو يساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتسهيل عملية الهضم وتشجيع حركة الأمعاء الصحية.

\* تدعيم الجهاز المناعي، ومحاربة الأمراض بسبب احتوائها على مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة ومركبات تقي من السرطان وانقسام وتكاثر الخلايا السرطانية.

\* يُخلص الجسم من السموم والفضلات بسبب احتوائه على بعض مُركّبات البيوفلافونويدس التي تُحارب سموم الجسم وتطردها وتقي خلايا الجسم من الالتهابات والأمراض.

\* يُعزّز وظائف الكبد الحيوية وينشط هرموناته، كما ينشّط الأعصاب والدورة الدموية.

\* يقاوم ويقضي على الجذور الحرة التي تُسبب العديد من الأمراض؛ كالأمراض المتعلقة بعضلة القلب، والأورام، والشيخوخة، بسبب محتواه العالي من فيتامين ج والذي يعد من أهم مضادات الأكسدة.

\* يقاوم التوتر ويخفّف التعب والأرق وأعراض الاكتئاب، كما يحارب تكوّن الدوالي بسبب محتواه الزيتي الغني بالمركبات الكيميائية \*يحفّز الأجهزة الدفاعية في الجسم ويخفّف الألم \*قشر الليمون قد يساعد على خفض البلازما والكوليسترول في الكبد بسبب احتوائه على

البكتين المسؤول عن ذلك

\*مصدر غني للعديد من الفيتامينات والمعادن \*تعزيز صحة القلب وخفض مستويات الكوليسترول