

خواص ترکیب قهوه و لیمو ترش برای سلامتی

پژوهشگران آلمانی معتقدند اضافه کردن لیمو به قهوه، خواص آن را دو برابر می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از خبرگزاری اسپوتنیک، بر اساس یک پژوهش، اضافه کردن لیمو به قهوه سبب می‌شود تا خاصیت آن دو برابر شود؛ اما باید این نکته ذکر شود که این نوشیدنی تنها در صورتی که به میزان متعادل مصرف شود، می‌تواند تأثیری مثبت بر سلامتی داشته باشد.

زمانی که شما قهوه را با لیمو مصرف می‌کنید، بدن دو برابر آنتی اکسیدان دریافت می‌کند، زیرا فلاونوئیدهای موجود در قهوه با ویتامین C دو برابر در تأثیرگذاری بر رادیکال‌های آزاد فعال دارند. ویتامین C و کافئین تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بدن دارند.

مواد فعال موجود در قهوه و لیمو قادر به انرژی دادن به فرد، افزایش سطح عملکرد و افزایش تمرکز هستند.

بر اساس گزارش یک پایگاه آلمانی، مصرف قهوه اسپرسو با لیمو می‌تواند به از بین بردن سردرد کمک کند؛ همچنانکه خوردن آن می‌تواند در موارد میگرن نیز مؤثر باشد.

دستور العمل آن ساده است: تنها یک فنجان قهوه اسپرسوی شیرین نشده را به همراه عصاره یک نصف لیمو مصرف کنید.

کافئین موجود در قهوه، تأثیری مثبت بر سردرد دارد؛ چرا که مانع تشکیل آنزیمی می‌شود که به احساس درد کمک می‌کند و خود لیمو نیز در کاهش احساس درد بدن مؤثر است.

سایر فواید نوشیدن قهوه با لیمو

۱- رها شدن از چربی‌ها

بسیاری از افراد این نوشیدنی را به منظور کمک به رهایی از چربی‌های زائد بدن می‌نوشند اما در واقع پژوهش‌های علمی که این مسأله را ثابت کند، وجود ندارد.

در مقابل، یک مطالعه علمی منتشر شده در مجله Scientific Reports نشان داد که کافئین عملکرد نوعی از بافت را در بدن تحریک می‌کند و بنابراین متابولیسم بافت چربی را تحریک کرده، که ممکن است باعث کاهش وزن شود.

۲- برای مراقبت از پوست مفید است

از جمله فواید قهوه با لیمو این است که هر دو ماده، حاوی سطح خوبی از آنتی اکسیدان‌ها هستند که برای سلامت پوست مفید است.

علاوه بر این، لیمو سرشار از ویتامین C است که باعث افزایش تولید کلاژن در پوست می‌شود، که به افزایش نرمی پوست کمک می‌کند و احتمال بروز چین و چروک و علائم پیری را کاهش می‌دهد.