

خاصیت فراوان لیمو ترش یخ زده

مصرف میوه و سبزیجات از دیرباز برای داشتن جسمی سالم توصیه شده است. خانواده لیموها نیز از جمله مواد خوراکی هستند که می‌تواند شما را در رسیدن به این مهم یاری رسانند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ترکیبات لیمو در اکثر رژیم‌های غذایی وجود داشته و نقش سم‌زدایی را در بدن ایفا می‌کند. چای لیمو، لیموناد و آب لیمو از جمله این ترکیبات است. حال ما قصد داریم ترکیبی جدید را برای استفاده از لیمو به شما معرفی کنیم که خواص این میوه را تا بیشترین حد ممکن حفظ می‌کند: لیمو ترش منجمد.

پوست لیمو خواص بیشماری برای حفظ سلامتی، کاهش کلسترول، افزایش قدرت دستگاه ایمنی و پیشگیری از انواع سرطان دارد. پوست لیمو علاوه بر موارد فوق خواص ضد میکروبی نیز دارد که می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی و قارچی و همچنین انگل و کرم‌های داخلی بدن بیمه کند.

مصرف لیمو مزایای فراوانی دارد:

کاهش التهاب
جلوگیری از آسم
تنظیم فشار خون بالا
تقویت دستگاه ایمنی بدن
کاهش احتمال سکته
سم‌زدایی کلیه و کبد
جلوگیری از افسردگی و استرس
جلوگیری از انواع سرطان

لیمو و سرطان

ویتامین سی موجود در لیمو ترش در کنار خواص دیگر آن می‌تواند به جنگ با تومورهای بدخیم انواع سرطان‌های ریه، سینه و روده روند. برخی حتی بر این عقیده‌اند که «لیمو درمانی» می‌تواند از شیمی درمانی هم مفیدتر باشد، چرا که سالم‌تر و ایمن‌تر است. در آزمایش‌ها مشخص شده که مصرف لیمو منحصراً بر سلول‌های و خیم اثر می‌گذراند و با سلول‌های سالم کاری ندارند.

ویتامین‌های موجود در پوست لیمو ۵ تا ۱۰ برابر ویتامین‌های خود لیمو ترش است. از طرفی اما پوست لیمو ترش در حالت طبیعی تلخ است که می‌تواند با فریز کردن آن از میزان تلخی‌اش کاست.

چگونه لیمو ترش را منجمد کنیم؟

در ابتدا لیموها را شسته و آن‌ها را با کمک سرکه سیب ضد عفونی کنید. سپس آن‌ها را خشک کنید. در مرحله بعد، لیموها را در فریزر گذاشته و اجازه دهید تا شب در آنجا باقی بماند. زمانی که لیمو ترش‌ها کاملاً سفت شدند، آن‌ها را با پوست رنده کنید.

اگر قصد دارید آن را بعداً استفاده کنید، بهتر است در سینی و در کنار قطعات یخ نگهداری شود. می‌توانید لیمو ترش رنده شده را در سوپ، ماست، سس پاستا، سالاد، بستنی، انواع اسموتی، آب میوه، چای و انواع غذاها استفاده کنید.

منبع: ایسنا