

## اختصاصية تغذية تقدم 10 فوائد للحمضيات خلال الشتاء



وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-10-27

يكثر تناول الحمضيات خلال فصل الشتاء نظرا لفوائدها العديدة في مواجهة أمراض  
المواسم الباردة وغناها بكثير من الفيتامينات والعناصر التي تقوي المناعة.

وتقول دينا بي ديلي اختصاصية التغذية والحمية في جامعة موغلا- صدقي كوتشمان  
غربي تركيا إن موسم الحمضيات يبدأ في العادة منذ منتصف الخريف حتى آخر أيام الشتاء.

وتضيف بي ديلي أن موسم الشتاء يجلب الطقس البارد والأمطار والثلوج، إضافة للفواكه  
والحمضيات والخضروات المميزة التي تحتوي على فيتاميني "سي" و"بي"، وفقا لوكالة  
"الأناضول" التركية.

وتذكر أن أهم الحمضيات التي تظهر في الشتاء هي الليمون الحامض والبرتقال والجريب فروت والبولمي واليوسفي وغيرها من الفواكه الشتوية التي تعزز صحة الانسان وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والأمراض.

وتقدم اختصاصية التغذية والحمية فيما يلي مجموعة من الفوائد الصحية المرتبطة بالحمضيات والليمون:

1- تقوية الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض والفيروسات التي تهاجم الجسم، خصوصاً في فصل الشتاء الذي تنتشر فيه نزلات البرد والانفلونزا وغيرها. وينصح بشرب شاي زهر الليمون الدافئ مع ملعقة من العسل كعلاج طبيعي للنزلات والتهاب الشعب الهوائية لاحتوائها على الكالسيوم وفيتامين سي.

2- المحافظة على صحة الجهاز الهضمي وحمايته من الالتهابات والعدوى، حيث تعمل الحمضيات ومنها الليمون على تنظيم الهضم، والوقاية من الإمساك، كما أنه يحتوي على 22 من مضادات الأكسدة التي تقلل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية.

3- تنقية الجسم من السموم، حيث يعتبر الليمون منشطاً رائعاً للكبد لاحتوائه على مذيبيات حمض اليوريك التي تعمل على طرد الجراثيم من الجسم والحفاظ على صحة الكبد وحمايته.

4- محاربة الجراثيم، إذ يعمل الليمون مثلاً على تعزيز صحة الأسنان واللثة والتقرحات والالتهابات ويستخدم كغسول للفم للتخلص من الرائحة الكريهة.

5- تنظيم الدورة الدموية ونسبة ضغط الدم في الجسم والحد من ارتفاعه، وتفيد الحمضيات في وقف نزف الدم وسرعة التئام الجروح وبناء الأنسجة وتعزيز صحة القلب وحمايته من الجلطات وتصلب الشرايين والتخلص من التهاب الحلق.

6- القضاء على الدهون في الجسم والمساعدة على فقدان الوزن الزائد، حيث تمتاز الحمضيات بقلّة السعرات الحرارية ووفرة الألياف من خلال شرب كوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون، بعد إضافة القليل من العسل الطبيعي وتناوله قبل الطعام.

7- إبطاء تلف خلايا الجسم، حيث إن احتواء الليمون على نسبة عالية من فيتامين (ج) يجعله من مضادات الأكسدة القوية التي تحارب الطفرات المسببة لأعراض الشيخوخة المختلفة، كما

توفر ثمار الحمضيات زيادة في مستويات السيروتونين التي تسهم في تحسن الأحاسيس.

8- تعزيز صحة العضلات والمفاصل والحد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى كبار السن لاحتواء الحمضيات على الكالسيوم وفيتامين (د) المفيدان في بناء عظام قوية.

9- ترطيب البشرة ومعالجة حب الشباب للمراهقين، كما أن تناول الحمضيات باستمرار يساعد في تعزيز نمو الأظافر وتقوية جذور الشعر والتخلص من مشاكل الدهون والقشرة بتنظيم الغدد في فروة الرأس عن طريق فيتامين (ج).

10- علاج الحصى الكلوية، حيث يحتوي الليمون على نسبة عالية جدا من حمض الستريك المساعد على إذابة الحصى في الكلى.

وبجانب الفوائد، تنبه خبيرة التغذية والحمية بي ديلي أن هناك مضاعفات صحية تصاحب بعض الحمضيات مثل تسببها باضطرابات هضمية والإسهال وألم البطن بسبب احتوائها على كمية عالية نسبياً من الألياف، بجانب الشعور بحرقة في المعدة لدى بعض الأشخاص، كما أن هناك تفاعلات سلبية مع بعض أنواع الأدوية.



UAE71NEWS