طبيبة تغذية تكشف هل تناول الليمون مفيد للجميع؟!



أعلنت الدكتورة ألكسندرا لابينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الليمون يحسن عملية هضم الطعام ويثير الشهية ويخفض مستوى الكوليسترول.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن لليمون فوائد عديدة للصحة، ولكن في نفس الوقت هناك ميزات محددة في الجسم تمنع تناوله.

وتقول، "يحسن الليمون عملية الهضم ويثير الشهية ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم، ويخفف التشنجات ويمنع نشوء الأورام الخبيثة ؟، وغالباً ما يستخدم الليمون في مكافحة نزلات البرد والسعال. كما ان له خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا".

وتضيف، ولكن لا يمكن للجميع تناول الليمون، لأنه يسبب الحساسية. كما لا ينصح من يعاني من مشكلات في الكلى وفي المعدة والأمعاء بتناوله.