

عوارض مصرف لیمو ترش!

در روزهای گرم تابستان همیشه مصرف لیمو ترش برای جلوگیری از گرمزدگی توصیه می شود. لیمو ترش منبع غنی ویتامین ث است. ویتامین ث با تحریک گلبول های سفید بدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود این میوه کالری و کربوهیدرات بسیار کمی دارد اما مثل همه مواد خوراکی مصرف زیاد این میوه می تواند عوارضی را در پی داشته باشد. در این مقاله می خواهیم به عوارض مصرف بیش از اندازه لیمو ترش بپردازیم با ما همراه باشید.



افزایش سوزش معده

لیمو ترش به دلیل خاصیت اسیدی که دارد باعث افزایش اسید معده و رفلکس آن می شود و همین امر در افرادی که مبتلا به زخم معده باعث ایجاد سوزش و درد می شود. همچنین اگر به طور مکرر به میزان زیاد استفاده شود دیواره های معده را از بین برده و باعث ایجاد زخم می گردد.

افزایش ادرار

ویتامین ث یک ادرار آور طبیعی است و به دلیل وجود فراوان این ویتامین در لیمو ترش مصرف زیاد آن ادرار را افزایش می دهد.

سردردهای میگرنی

تحقیقات نشان داده است که لیمو ترش محرک سردرد های میگرنی است علت آن نیز وجود اسید آمینه ای به نام تیرامین است که باعث

افزایش ناگهانی گردش خون در مغز می شود. و به این صورت باعث میگرن و سردرد های مزمن شود.

ازدیاد آهن خون

همانطور که می دانیم ویتامین ث می تواند جذب آهن را در بدن افزایش دهد و لیموترش سرشار از این ویتامین است. مصرف لیمو ترش باعث ازدیاد جذب آهن می شود و وجود آهن زیاد در بدن می تواند خطرناک باشد.

مصرف مکرر لیمو ترش و آب لیمو برای بیماران دیابتی مضر است.



علل مضر بودن لیمو ترش برای افراد دیابتی

به دلیل اسیدی بودن باعث آسیب به دندان ها و از بین رفتن مینای دندان ها می شود.
به دلیل بالا بودن سطح اگزالات آن باعث ایجاد سنگ کلیه می شود.
لیمو ترش یک ادرار آور طبیعی است.

عضو هیات مدیره انجمن دیابت خوزستان گفت: مصرف مکرر لیمو ترش و آب لیمو برای بیماران مبتلا به دیابت مضر است. رضا نظریانی در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: لیمو ترش و آب لیمو دارای مواد قندی است که مصرف مکرر این مواد به هیچ عنوان به افراد دارای دیابت توصیه نمی شود. وی افزود با توجه به گرمی هوا و شرایط آب و هوایی استان، مصرف مکرر لیمو ترش و آب لیمو حتی به عنوان چاشنی غذا نیز برای افراد دیابتی مضر است. عضو هیات مدیره انجمن دیابت خوزستان تصریح کرد: مصرف جزئی این مواد به صورت موردی و فصلی برای این بیماران مشکلی ندارد. نظریانی خاطرنشان کرد: بیماران دیابتی می توانند از سایر فراورده های لیمو همچون پودر گرده لیمو با رعایت

تبادل به عنوان چاشنی غذا و از خاکشیر، چای و سایر مایعات به عنوان جایگزین شربت آبلیمو استفاده کنند.