

KHASIAT ALAMI

SUSUNAN JULIE ROSHANA AKMA SHAFEE

Sekarang ini ramai yang suka minum air kosong yang diletakkan hirisan buah lemon. Apa kebaikannya meletakkan hirisan buah lemon di dalam air kosong ini?

Air lemon menjadi popular sekarang kerana semakin ramai yang sedar akan kebaikannya untuk kesihatan. Air lemon adalah air yang dihasilkan melalui campuran buah lemon dan air kosong biasa.

Jumlah lemon yang kita gunakan itu bergantung kepada cita rasa sendiri. Air ini sedap diminum tidak kiralah dalam bentuk air panas mahupun air sejuk.

RANGSANG PENGAMBILAN VITAMIN C

Meminum secawan air hirisan buah lemon kelihatannya tidak menyediakan zat yang cukup. Tetapi dengan meminum air hirisan buah lemon kita memastikan kita mengambil minuman berkalori rendah. Paling penting, ini adalah minuman rendah gula yang boleh merangsang pengambilan vitamin C anda.

Kandungan mineral yang tinggi dalam lemon menyebabkan ia boleh bersifat alkali dan membuang asid dalam badan. Lemon mengandungi asid sitrik, kalsium, magnesium, Vitamin C, bioflavonoids, pektin dan limonene yang meningkatkan tahap imun sistem kita dan melawan sebarang jangkitan.

Perlu juga diingat, jumlah zat dalam air ini bergantung pada berapa banyak jus buah lemon yang telah anda tambah dalam air tersebut.

Kebaikan minum air hirisan buah lemon pada kesihatan tubuh memang banyak. Ini kerana buah lemon itu sendiri banyak khasiat.

1 Membantu Pencernaan

Kebaikan paling utama minum air lemon terutamanya pada waktu pagi mampu membantu sistem pencernaan dan menghidrat tubuh. Semasa kita tidur pada waktu malam, sudah pasti anda tidak minum sekurang-kurangnya lapan



Khasiat Hirisan Lemon Dalam Air Kosong

Jam. Sebaik terjaga daripada tidur, sudah pasti anda mahukan tubuh dan minda jadi segar. Minumlah air hirisan buah lemon ini.

2 Vitamin C Merangsang Sistem Imun

Buah lemon mengandungi vitamin C. Sebiji buah lemon dikatakan mengandungi lebih kurang 30 hingga 50 miligram vitamin C. Buah lemon turut mengandungi potassium. Vitamin C baik untuk kelenjar dan dikatakan mampu mengurangkan kesan stres.

3 Kulit Lebih Cantik

Vitamin C yang terdapat dalam buah lemon juga amat diperlukan untuk penghasilan kolagen untuk kulit sihat dan licin.

4 Membersih Dan Detoks Hati

Lemon yang kaya dengan antioksidan berupaya untuk meningkatkan keupayaan hati dan buah pinggang anda dengan membolehkan badan anda untuk detoks.

5 Merawat Tekanan Darah Tinggi

Pektin yang terkandung di dalam lemon ini dikatakan mampu mengurangkan kolesterol. Darah tinggi

boleh meningkat dengan kadar kolesterol yang tinggi. Jika anda mengambil lemon setiap hari lemon secara tidak langsung akan mengurangkan tekanan darah tinggi anda.

6 Menghalang Pembentukan Batu Karang

Minum air lemon setiap hari dikatakan meningkatkan paras citrate di dalam urin. Kajian menunjukkan bahawa ia mampu membantu melindungi badan kita daripada pembentukan batu karang di dalam buah pinggang.

7 Melegakan Sakit Tekak

Ciri-ciri antibakteria yang terdapat pada lemon dikatakan mampu membantu melegakan sakit tekak. Jus lemon juga mampu membantu mengurangkan mukus atau lendir dan kahak yang terhasil dalam badan. Jika anda mengalami sakit tekak, selesema atau batuk berkahak, perbanyakkan minum air lemon yang dicampur dengan madu sedikit demi sedikit sepanjang hari.

8 Mengurangkan Mulut Berbau

Air Lemon adalah sumber paling baik dalam menghilangkan bau mulut di awal pagi. Ia mengandungi ciri-ciri antioksidan dan antibiotik yang juga boleh membantu mengurangkan bau badan. **MV**