

## Νερό με λεμόνι: Ποια είναι τα οφέλη;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πώς

ωφελεί τον οργανισμό το νερό με λεμόνι; Γιατί έχει γίνει μόδα; Υπάρχουν πράγματα που πρέπει να προσέχουμε;

Το νερό με λεμόνι έχει γίνει μόδα τον τελευταίο καιρό. Αρκετά εστιατόρια και καφέ το προσφέρουν σαν επιλογή στα μενού τους, και πολλοί είναι οι άνθρωποι που προτιμούν να ξεκινούν τη μέρα τους πίνοντάς το αντί για καφέ ή τσάι. Γιατί ακριβώς όμως δημιουργήθηκε αυτή η τάση;

Οι περισσότερες ενδείξεις για τη χρησιμότητα του νερού με λεμόνι είναι ανекδοτικές, και δεν υπάρχουν σημαντικές επιστημονικές μελέτες που να

στηρίζουν τα αποτελέσματα που έχει για την υγεία μας. Αλλά υπάρχουν έρευνες και στοιχεία για κάθε ένα από αυτά ξεχωριστά.

## **Ενυδατώνει**

Όλοι ξέρουμε πόσο αναγκαίο είναι το νερό. Ξέρουμε επίσης τον “κανόνα” που μας θέλει να καταναλώνουμε κάθε μέρα οκτώ ποτήρια—τα οποία, βέβαια, προέρχονται και από το φαγητό μας, καθώς και οι τροφές περιέχουν νερό. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το λεμόνι για να ενισχύσουν την γεύση του νερού, και να τους βοηθήσει να πίνουν περισσότερο.

## **Περιέχει βιταμίνη C**

Όλα τα εσπεριδοειδή περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης C, που είναι ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό και προστατεύει τα κύτταρά μας από τις ελεύθερες ρίζες. Η βιταμίνη C μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και εμφράγματος, όπως και να μειώσει την αρτηριακή πίεση.

Σε ορισμένους ανθρώπους, φαίνεται πως η βιταμίνη C μπορεί να προλάβει ή να μειώσει τη διάρκεια του κρυολογήματος—βέβαια, οι επιστήμονες ακόμα δεν έχουν καταλήξει σε ένα ομόφωνο συμπέρασμα. Τα λεμόνια σίγουρα δεν βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των εσπεριδοειδών με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως δεν είναι καλή πηγή. Συγκεκριμένα, το ¼ μόλις μιας κούπας με τον χυμό ενός λεμονιού περιέχει περισσότερο από το 30% της ημερήσιας δόσης μας.

## **Βοηθά το δέρμα μας**

Η βιταμίνη C μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη των ρυτίδων και της ξηροδερμίας. Επιπλέον, το νερό απομακρύνει τις τοξίνες και, όπως είπαμε, μας κρατά ενυδατωμένους—κάτι που είναι εξαιρετικά σημαντικό για την καλή υγεία της επιδερμίδας μας.

## **Βοηθά στο χάσιμο βάρους**

Μέσα από μια έρευνα σε πειραματόζωα, ανακαλύφθηκε πως τα αντιοξειδωτικά στοιχεία του λεμονιού μπορούν να μειώσουν την αύξηση βάρους που οφείλεται σε μια δίαιτα υψηλή σε λιπαρά. Επιπλέον, βελτιώνεται η ανοχή στην ινσουλίνη. Και παρά το γεγονός ότι τα αποτελέσματα στον ανθρώπινο οργανισμό δεν είναι απόλυτα, πολλοί άνθρωποι στηρίζουν το νερό με λεμόνι σαν καλό σύμμαχο στο

χάσιμο βάρους.

## **Βοηθά στην πέψη**

Αρκετοί άνθρωποι καταναλώνουν νερό με λεμόνι σαν καθαρτικό, για να προλάβουν τη δυσκοιλιότητα. Και, όντως, το να πίνουμε ζεστό νερό με λεμόνι μπορεί να βοηθήσει το πεπτικό μας σύστημα να λειτουργήσει καλύτερα.

## **Βελτιώνει την αναπνοή**

Το λεμόνι φημίζεται για την ικανότητά του να εξουδετερώνει τις κακές μυρωδιές. Πολλές φορές τρίβουμε ένα λεμόνι στα χέρια μας. Και μπορεί να συμβεί το ίδιο για τη δυσσομία του στόματος. Το λεμόνι, επίσης, λέγεται πως εντείνει την παραγωγή σάλιου, συνεπώς το στόμα μας δεν ξεραίνεται—ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες για τα μικρόβια που προκαλούν την κακή αναπνοή.

## **Μπορεί να προλάβει την δημιουργία πετρών στα νεφρά**

Το κιτρικό οξύ στα λεμόνια μπορεί να προλάβει τις πέτρες ασβεστίου στα νεφρά. Συνεπώς, το να πίνουμε νερό με λεμόνι μας βοηθάει διπλά: περισσότερο νερό και περισσότερο κιτρικό οξύ.

Για να κερδίσετε όλα τα οφέλη για την υγεία που έχει το νερό με λεμόνι, πρέπει να το πίνετε τακτικά. Για να το φτιάξετε, χρησιμοποιήστε πάντα φρέσκα λεμόνια. Στύψτε μισό λεμόνι μέσα σε 250 ml βραστού, ζεστού ή κρύου νερού. Αν θέλετε να δώσετε έξτρα γεύση, μερικά φύλλα μέντας, λίγο φρέσκο ginger, κανέλα ή φέτες αγγουριού θα σας βοηθήσουν. Επιπλέον, μπορείτε να φτιάξετε παγάκια από χυμό λεμονιού.

Το νερό με λεμόνι είναι κατά γενική ομολογία ασφαλές στην κατανάλωση, αλλά μπορεί να υπάρχουν κάποιες πιθανές παρενέργειες. Το κιτρικό οξύ, συγκεκριμένα, μπορεί να φθείρει το σμάλτο των δοντιών—για αυτό και είναι καλή ιδέα να πίνετε με καλαμάκι.

Επιπλέον, αρκετοί άνθρωποι πιστεύουν ότι υπάρχει κίνδυνος να προκαλέσει καούρα, αλλά αυτό δεν είναι απόλυτο. Σε κάποιους ανθρώπους, το κιτρικό οξύ μπορεί να προκαλέσει καούρα, αλλά σε άλλους μπορεί να την καταπραΰνει, μιας και το λεμόνι αποκτά αλκαλικό pH στον πεπτικό σωλήνα.

Υπάρχει η πιθανότητα να παρατηρήσετε ότι πηγαίνετε πιο συχνά στην τουαλέτα, αν και δεν υπάρχουν στοιχεία πως η βιταμίνη C από φυσικές πηγές, όπως τα λεμόνια, έχει διουρητική δράση. Το πιο πιθανό είναι να βιώνετε αυξημένη ανάγκη

για επίσκεψη στην τουαλέτα λόγω του νερού που καταναλώνετε. Σε κάθε περίπτωση, φαίνεται πως το νερό με λεμόνι μπορεί να έχει ευεργετικά οφέλη για την υγεία, είτε ζεστό, είτε κρύο, και σίγουρα αν μπορεί να σας βοηθήσει να πίνετε περισσότερο νερό, είναι μια πολύ καλή αρχή για να φροντίζετε την υγεία σας!

*Επιμέλεια: Θοδωρής Διάκος*

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)