

Faida za kiafya za maji ya limau.

7 Januari 2023.



Unywaji maji ya limau kumehusishwa na faida nyingi, ikiwa ni pamoja na kuboresha ngozi na usagaji chakula.

Maji ya limau ni nini?

Ndimu na matunda mengine ya machungwa yanajulikana sana kwa ngozi zao za rangi, zilizo na mashimo na ladha nyororo na yenye kuburudisha.

Maji ya limau ni maji ya limau pamoja na maji na yanaweza kuywewa yakiwa ya moto au baridi, pamoja na viongezi kama vile zest ya limau, asali, mint au viungo kama vile manjano au pilipili.

Faida za Lishe za Maji ya Limau

Glasi (150ml) ya maji ya limau na juisi ya limau hutoa takriban:

4Kcal / 16KJ

0.1 g protini

0.8g wanga

65 mg ya potasiamu

Matumizi ya maji ya limau na madai mengi ya kiafya, ikiwa ni pamoja na kupunguza uzito, uboreshaji wa mmeng'enywa wa chakula, uboreshaji wa ngozi, na kuondoa sumu mwilini. .

Utafiti, hasa wa kibinadamu, unaounga mkono madai haya ni mdogo, lakini tunaweza kutegemea tafiti ambazo zimeangalia manufaa ya viungo hivi viwili.

1. Chanzo cha maji

Maji ni virutubisho muhimu na bila hayo tunaweza kuishi kwa siku chache tu. Kwa kweli, hufanya 75% ya uzito wa mwili wa mtoto mchanga na 55% ya uzito wa mtu mzima. Ikiwa unatatizika kunywa maji, kuongeza limau kwenye maji moto au baridi kunaweza kuifanya iwe ya kupendeza zaidi.

Upungufu wa maji mwilini ni wa kawaida na unaweza kujidhihirisha kama maumivu ya kichwa, kizunguzungu na uchovu. Ni muhimu hasa kuhakikisha kuwa unapata maji ya kutosha unapofanya mazoezi au katika hali ya hewa ya joto. Inashauriwa kunywa glasi 6-8 za maji kwa siku.

2. Chanzo cha Vitamini C

Kwa karne nyingi, limau zimekuwa maarufu kwa kutibu kiseyeye, ugonjwa adimu sana ambao unaweza kutokea kutokana na upungufu wa vitamini C. Vitamini C mara nyingi hudaiwa kusaidia mfumo wa kinga, lakini tafiti hazizingatii.

Utafiti umegundua kuwa ingawa vitamini C haizuii watu wenye afya kupata homa, inaweza kufupisha muda wa dalili na kupunguza kwa nusu hatari ya homa kwa watu walio na vipindi vifupi vya mkazo mwingi wa mwili (mfano wanariadha wa mbio za marathoni).

3. Inaweza Kukuza Ngozi Yenye Afya

Baadhi ya data imeunganisha vitamini C na flavonoidi, ambazo ni misombo ya kinga inayopatikana katika matunda ya machungwa, na kuboresha hali ya ngozi. Vitamini C inajulikana kusaidia mwili kutoa collagen, ambayo inachangia ngozi nzuri.

Utafiti wa 2016 ulionyesha kuwa kinywaji cha juisi ya machungwa kinaweza kusaidia kuzuia athari mbaya ambazo husababisha kuzeeka kwa ngozi kwa panya.

4. Yaweza kusaidia kusaga

Watu wengine wanaona kwamba kunywa glasi ya maji ya limao, hasa asubuhi, husaidia usagaj wa chakula.

Utafiti wa 2019 unapendekeza kwamba matumizi ya maisha yote ya kinywaji chenye wingi wa limau inaonekana kuchelewesha mabadiliko yanayohusiana na umri kwenye utumbo, pamoja na mabadiliko katika usawa wa bakteria yenye faida ya utumbo.

5. Yaweza kusaidia kuzuia mawe kwenye figo.

Asidi ya citric inayopatikana katika juisi ya limau inaweza kusaidia kuzuia mawe kwenye figo yanayosababishwa na mkusanyiko wa oxalate ya kalsiamu, na maji ya ziada kutoka kwa maji yanaweza kusaidia kudumisha unyevu na kuondoa mawe yanayoweza kutokea.

Je, maji ya limau ni salama kwa kila mtu?

Kwa ujumla ni salama kwa watu wengi, kuna mambo machache ya kuzingatia ukichagua kunywa maji ya limao.



Hizi ni pamoja na uwezekano wa kuharibika kwa enamel ya jino na, kwa wagonjwa wa kiungulia, kuongezeka kwa dalili zao kwa kunywa maji ya limao.

Hata hivyo, athari ni tofauti, huku baadhi ya wanaougua kiungulia wakipata nafuu baada ya kutumia maji ya limau.

Jinsi ya kutengeneza maji ya limau

Maji ya limao ni juisi tu na/au vipande vya limau. Unaweza kuchagua maji ya moto au baridi. Unaweza kuongeza viungo vingine na ladha, kama vile machungwa au mint, ikiwa unataka.

Limau zinaweza kubanwa (mapema ikiwa hiyo inakufaa) na hata kuwekwa kwenye trei za wa barafu ili zigande. Inasemekana kwamba kukunja limau kati ya mikono yako au juu ya sehemu ya kazi kabla ya kufinya husaidia kupata juisi zaidi.

Limau zisizo na nta ni chaguo bora ikiwa unataka kutumia zest ya limao au kuongeza vipande vya limau kwenye maji. Ikiwa una limau zilizotiwa nta, sugua zest kwa upole kabla ya kutumia.

Imepakuliwa:- 29 July,2024

Inapatikana :-<https://www.bbc.com/swahili/articles/cd1v1rvkm>

