



# سلسلة تعرف على غذائك: الليمون ... خوف، قلق، أمراض قلب وسرطان

أي تأثير للليمون على الخوف و القلق؟ وما تأثير الليمون على نمو الخلايا السرطانية؟

هل الليمون يتسبب في أمراض القلب و الشرايين أم أنه وقاية وعلاج لها؟

هل الليمون مفيد للعناية بالبشرة أم أنه يحرقها؟

اكتشف معنا الإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها من المعلومات الشيقة حصريا على ” سلسلة تعرف على غذائك ” فقط على المجتمع العلمي المغربي.

قراءة ممتعة



## بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: الليمون “الحامض”

الاسم العلمي: (Citrus limon (Rutacées

## أبرز المكونات:

– الزيوت العطرية (25% منها يوجد داخل قشرة الفاكهة)، التيربينات (Terpenes) □ الإسترات (Esters) □ الألدهيدات (aldéhydes) □

– فلافونويد (Flavonoides): Hespéridine □ Didymin □ Eriocitrin □ Naringin □ Narirutin □

... Neohesperidin □ Neohesperidin

– الفيتامينات: الريبونول (A) □ الثيامين (B1) □ الرايوفلافين (B2) □ نياسين (B3) □ حمض بانتوثينيك (B5) □ البيروكسين (B6) □ حمض الفوليك (B9) □ فيتامين ج (C) □ فيتامين إي (E)

– الكيمومارين (Coumannes)

– لثا (Mucilage) ...

## الفوائد الصحية:

### الليمون كمضاد للأكسدة

– مضاد للأكسدة وذلك نظرا لاحتوائه على فيتامين ج (C) والكاروتينات وبالتالي فإن له منافع هائلة وعظيمة على صحة أجسامنا

### الليمون كمضاد للجراثيم

– مضاد للبكتيريا: □ Escherichia coli □ Klebsiella pneumonia ..

### الليمون و السرطان

أثبتت الأبحاث أن الفلانويدات المكونة للليمون دورا فعالا في الوقاية من السرطان وفي الحد من انتشار الخلايا السرطانية، حيث يلعب الهسبيريدين (Hesperidine) دورا مهما كمنشط لنمو الخلايا السرطانية

### الليمون كمهدئ

أثبتت دراسات أجريت على فئران التجارب أن الليمون يمكن أن يكون له دور مخمد عند وجود حالة قلق وخوف (Anxiolytique) □ كما أنه مضاد للاكتئاب

### أمراض القلب والشرايين

تعتبر أمراض القلب والشرايين مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر في القلب والأوعية الدموية وتهدد حياة المُصاب بها، ومنها ارتفاع ضغط الدم، امراض القلب التاجية ، النوبة القلبية ، السكتة الدماغية ، فشل القلب ، أمراض القلب الروماتويدية ، أمراض القلب الخلقية وأمراض الشرايين المحيطية .

تناول الليمون يحافظ على سلامة الشرايين ، و يقي من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، ذلك لاحتوائه على

نسبة مرتفعة من فيتامين س (Vitamin c) سواء في الليمون أو عصيره أو في قشر الليمون . فهذا الفيتامين يقاوم نزيف الأوعية الدموية ، وضعف الشعيرات الدموية، ويعمل على تقوية جدران الشرايين لذلك فالليمون يعتبر من أفضل الأغذية لحالات ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين ، وغيرها .

## استقلاب الدهون والبدانة

يقوم الليمون بتنشيط **العصب الودي** المعصب لنسيج الشحمي الأبيض مما يؤدي إلى تحلل الشحم ومن ثم يعمل على تخفيف الوزن ويؤدي إلى النحافة.

للسمنة المفرطة يشرب كأس ماء قد نقع فيه مسبقا ليمونة مقطعة مع ملعقة كمون مطحون يوميا

## الليمون مفيد لشد البشرة والوقاية من الشيخوخة

عصير الليمون له فوائد كثيرة لتشمل المحافظة على نعومة ونضارة البشرة وتبييضها وتأخير ظهور علامات الشيخوخة، حيث يحتوي الليمون على (Vitamine E) والذي يسمى بفيتامين الشباب لأنه مخصب ومنتشط مقاوم للشيخوخة ويستخدم الليمون في:

- معالجة تشقق الأظافر حيث تدلك الأظافر بليمونة صغيرة قبل النوم مع شرب عصير الليمون والجزر من حين لآخر
- للكلف والنمش ليمون وملح ثم يفرك الكلف والنمش بالخليط مرارا يوميا ثم يدهن بزيت اللوز الحلو إذا كان متوفرا
- للبشرة الدهنية تؤخذ نصف ليمونة ويفرك بها الوجه قبل النوم ثم يغسل في الصباح بماء فاتر وصابون
- إلا أن الإفراط في استخدام الليمون في معالجة البشرة سواء من حيث الجرعة أو مدة الإستخدام يمكن أن يسبب أذى للجلد، ولهذا ينصح باستعماله باعتدال حتى لا يلحق الضرر

## فوائد أخرى للليمون

- مفيد لالتهاب الحلق والحنجرة
- الليمون الأخضر جيد لصحة المرأة: هذه الحمضيات تحتوي على الكالسيوم وحمض الفوليك وهي من المغذيات المهمة للنساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث.
- عصير الليمون الأخضر قد يمنع تكون حصى الكلى : عصير الليمون الأخضر الطازج أو المركز يحتوي على كمية أكبر من حامض الليمونيك مقارنة بعصير البرتقال أو الجريب فروت. وحامض الليمونيك هو مثبط طبيعي لحصى الكلى المصنوعة من تبلور الكالسيوم.

## تحذير !

الأشخاص الذين يعانون من حساسية لليمون لذلك يجب عليهم عدم تناوله أو شرب عصيره  
انتظرونا في الحلقة المقبلة مع غذاء جديد من سلسلة “تعرف على غذائك”، ولا تنسوا أنه بإمكانكم إقتراح  
مواضيع تهتمكم في ميدان التغذية وأهميتها.

إلى ذلكم الحين نستودعكم الله

## المراجع

- Adibelli, Z. D. (2009). Lemon juice as an alternative therapy in hypertension in Turkey. *Int. J. Cardiol*, 58-59
- Akira Niijima, a. K. (2003). Effect of olfactory stimulation with flavor of grapefruit oil and lemon oil on the activity of sympathetic branch in the white adipose tissue of the epididymis. *Experimental Biology and Medicine*, 1190-1192
- Francisco Rodrigo de Asevedo Mendes de Oliveira, G. S. (2013). Anxiolytic- and antidepressant-like effects of the ethanolic extract from Citrus limon plant widely used in Northeastern Brazil. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 2173-2179
- Ifesan, B. O., Fashakin, J. F., Ebosele, F., & Oyerinde, A. S. (2013). Antioxidant and antimicrobial properties of selected plant leaves. *European Journal of Medicinal Plants*, 465-473
- Julia J. Peterson, G. R. (2006). Flavanones in grapefruit, lemons, and limes: A compilation and review of the data from the analytical literature. *Journal of Food Composition and Analysis*, S74-S80
- Md. Al Nayem Chowdhury, M. A. (2013). Antimicrobial Activity of Some Medicinal Plants against Multi Drug Resistant Human Pathogens. *Advances in Bioscience and Bioengineering*, 1-24
- O. Benavente-García, J. C. (2008). Update on uses and properties of citrus flavonoids: new findings in anticancer, cardiovascular, and anti-inflammatory activity. *J. Agric. Food Chem.*, 6185-6205

Theoneste Muhizi, S. G. (2013). Incorporation of Essential Oils from *Cymbopogon Citratus* and *Ceasalpinia Decapitala* Leaves, Citrus Lemon and Citrus Sinensis Peels into HPC (HydroxyPropyl Cellulose) Films and Assessment of Their .Antibacterial Activity. *J. Chem. Chem. Eng.*, 420-430