

# Lemon Fruit & Weight Loss



Received: 30/05/2022 – Monday  
Approved:

Apiaceae Natural Products

أبيسي للمنتجات الطبيعية



# 1. Abstract

يعتبر الليمون من أهم الفواكه حول العالم. وليمون الحامض خاصية غذائية طبية معروفة. حيث يتم استخدام كل جزء من الليمون الحامض كدواء تقليدي . تشمل الخصائص الطبية الرئيسية للليمون المواد المضادة للسرطان ، ومنع حصوات الكلى ، وخفض الحمى ، وتوازن درجة الحموضة ، ودعم فقدان الوزن.



يحتوى قشر الليمون على ألياف خام (15.18%) ، دهون خام (4.98%) ، بروتين (9.42%). 6 عصير الليمون حوالي 5% ، مما يعطي الليمون طعم حامض ودرجة حموضة 2 إلى 3. يعتبر تناول عصير الليمون أحد الفوائد الصحية الرئيسية المرتبطة بفقدان الوزن ، حيث كان برنامج Master Cleanse هو الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن بمساعدة الليمون في العصور القديمة. لكن أظهرت دراسات جديدة الطرق التي يدعم بها عصير الليمون فقدان الوزن ، لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً باحتواء عصير الليمون على البكتين ، وهي ألياف قابلة للذوبان أظهرت فقدان الوزن. 2

## 2. Introduction

يُعرف الليمون منذ فترة طويلة بأنه أحد أفضل الفواكه عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في إنقاص الوزن. يُعتقد أن عصير الليمون مع الماء الدافئ يذيب دهون البطن ويعطي الكبد دفعة عند تناوله في الصباح الباكر. يزيد عصير الليمون من عملية التمثيل الغذائي في الجسم ، كما أنه مفيد في تحسين المناعة ، وذلك لوجود فيتامين سي فيه. لكن هل تعلم أنه يمكن استخدام الفاكهة الخضراء الزاهية بطريقة بارة أخرى لفقدان الوزن بسرعة؟ نتحدث عن قشر الليمون أو قشر الليمون إدعونا نلقي نظرة على كيف يمكن لغطاء فاكهة الليمون أن يساعدك في إنقاص الوزن

الليمون هو أحد ثمار الحمضيات الغنية بفيتامين ج والمركبات النباتية مثل البوليفينول الذي يعمل كمضادات للأكسدة. إن تناول الحمضيات والليمون على وجه الخصوص قد يساهم في الواقع في تشجيع عملية التمثيل الغذائي في الجسم أو منع تراكم الدهون فيه ويعمل كمطهر طبيعي للجسم وإزالة السموم<sup>3</sup>.

- تساهم مادة البوليفينول الموجودة في قشر الليمون في تحفيز الكبد على حرق الدهون ومنع تراكم الدهون في الجسم ، وبالتالي منع زيادة الوزن ، كما يساهم تناول كميات كافية من فيتامين سي في زيادة معدلات حرق الدهون.
- يجب ألا ننسى أن الألياف التي يحتويها الليمون مثل البكتين تساهم بشكل كبير في التحكم في الشهية وزيادة الشعور بالشبع.

أيضا قشر الليمون مفيد للصحة: بعد المانجو والبرتقال ، الليمون هو أكثر أنواع الحمضيات رواجاً. ندرك جميعاً أن الليمون يستخدم في العديد من المواد الغذائية ويستخدم بشكل عام طوال العام. يمكننا استخدام الليمون بعدة طرق مختلفة. لكن الناس عادة ما يعصرون الليمون للحصول على العصير ويتخلصون من قشرته. لكن هل تعلم أن قشر الليمون له فوائد عديدة على صحتك؟ يحتوي قشر الليمون على كميات عالية من الألياف وفيتامين سي ، كما يحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم<sup>4</sup>.



## فيما يلي بعض الحقائق عن قشر الليمون تساهم في إنقاص الوزن:

- مضادات الأكسدة البوليفينول الموجودة في الليمون تساعد بشكل كبير على حرق الدهون. يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين سي ، وهو فيتامين مهم لصحة الجسم والبشرة ، كما يساعد على حرق الدهون.
- يتحكم في نسبة السكر في الدم من خلال دعم وظائف الأنسولين في الجسم ، والمساعدة على توازن السكر داخل الخلايا وخارجها.
- يساعد قشر الليمون على محاربة الجوع وقمع الشهية وبالتالي الشعور بالشبع حيث إنه مكون مهم من الألياف الغذائية.
- الألياف التي يحتويها الليمون ، مثل البكتين ، تساهم بشكل كبير في التحكم في الشهية وزيادة الشعور بالشبع ، وهي مادة مهمة في إنقاص الوزن وحرق الدهون.



- قد يكون لاستهلاك الماء بالليمون تأثير حيث تشير بعض الدراسات إلى أن تناول ماء الليمون مع نظام غذائي مقيد بالسرعات الحرارية قبل تناول الوجبات قد يعزز الشعور بالشبع والامتلاء ، مما قد يساهم في تقليل السرعات الحرارية المستهلكة ، وبدوره يساعد على إنقاص الوزن.
- أشارت العديد من الدراسات إلى أن الليمون الأخضر يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن وزيادة حرق الدهون<sup>5</sup>.
- وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على 115 امرأة أن تناول الليمون الأخضر لمدة 12 أسبوعًا يقلل بشكل كبير من وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم ودهون البطن
- تشير الأبحاث إلى أن مضادات الأكسدة تلعب دورًا رئيسيًا في الصحة والمرض وقد تحمي من الأمراض المزمنة ، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان والسمنة<sup>6</sup>.



- علاوة على ذلك ، من الممكن تسهيل إنقاص الوزن بشكل كبير مع زيادة استهلاك عصير الليمون. حيث يوجد فيتامين سي بكثرة في الحمضيات وقد جمع الباحثون البيانات التي تثبت أن الأفراد الذين يستهلكون كميات كافية من فيتامين سي في نظامهم الغذائي يسمحون بفكك الدهون بحوالي 30% أكثر من الأفراد الذين لديهم نسب غير كافية من فيتامين سي<sup>7</sup>.
- ماء الليمون يمكن أن يزيد من فقدان الوزن. حيث أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون المزيد من الماء أو ماء الليمون أثناء اتباع نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية ، يميلون إلى إنقاص الوزن بشكل أسرع من غيرهم. في الواقع ، هناك دراسات تثبت أن شرب المزيد من الماء يؤدي إلى إنقاص الوزن ، بغض النظر عن النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة. هذا يعني لكل من الماء العادي وماء الليمون<sup>8</sup>.

# Results:

هل ماء الليمون مفيد لك وهل يساعد ماء الليمون على إنقاص الوزن؟ الجواب نعم ، ولكن فقط إذا قمت بذلك بالطريقة الصحيحة.

يمكن أن يوفر لك شرب ماء الليمون الساخن وكذلك ماء الليمون البارد الفوائد التالية:<sup>9</sup>

- يعزز الهضم. من فوائد ماء الليمون الساخن في الصباح أنه يمكن أن يساعد في تعزيز عملية الهضم.
- يضيف إلى الترطيب. الترطيب المناسب ضروري للحفاظ على جميع العمليات في جسمك. يساعد شرب ماء الليمون الساخن أو ماء الليمون البارد على ترطيب الجسم بشكل أفضل.

• يحسن حالة الجلد. ماء الليمون الساخن ليس فقط مصدرًا رائعًا لفيتامين ج ولكنه أيضًا أداة ترطيب رائعة. كلا الجانبين يعزز بشرة أفضل<sup>11</sup>

• قد يعزز فقدان الوزن. على الرغم من أن تأثير فقدان وزن ماء الليمون يفتقر إلى الدعم العلمي ، إلا أن الترطيب المناسب ، والذي يتم الوصول إليه بمساعدة تحدي ماء الليمون ، كان منذ فترة طويلة أحد عوامل إنقاص الوزن بنجاح.

• يمدك بفيتامين سي. ماء الليمون الحار غني بفيتامين سي ، وهو أحد مضادات الأكسدة الأولية. يمكن أن يساعد الليمون أيضًا في التخلص من حصوات الكلى. لذلك ، يمكن أن يوفر لك تحدي ماء الليمون هذا التخلص من السموم بالماء بالليمون<sup>10</sup>



# Recommendation:

- احرص على شرب عصير الليمون أو مسحوق الليمون العضوي على معدة فارغة لأنه يظهر نتائج رائعة في إنقاص الوزن ، ويكفي شربه مرة واحدة في اليوم في الصباح الباكر.
- اترك دائماً فجوة لمدة 20 دقيقة بعد شرب عصير الليمون أو مسحوق الليمون العضوي قبل تناول وجبة الإفطار



# References:

1. Zou Z, Xi W, Hu Y, Nie C, Zhou Z. Antioxidant activity of Citrus fruits. *Food Chem.* 2016;196:885–896.
2. <http://jst.org.in/wp-content/uploads/2020/11/03.-Medicinal-and-Health-Benefits-of-Lemon.pdf>
3. <https://www.ndtv.com/food/weight-loss-did-you-know-this-fruit-peel-is-great-for-shedding-kilos-1977556>
4. <https://news.abplive.com/lifestyle/health-care-tips-lemon-zest-helps-in-weight-loss-know-more-benefits-rts-1490891>
5. [https://mawdoo3.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF\\_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1\\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A%D9%85%D9%88%D9%86\\_%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%AE%D8%B3%D9%8A%D8%B3](https://mawdoo3.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1_%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A%D9%85%D9%88%D9%86_%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%AE%D8%B3%D9%8A%D8%B3)
6. <https://www.elbalad.news/4945980>
7. <https://www.elbalad.news/4945980>
8. <https://doctor.ndtv.com/living-healthy/if-you-are-drinking-lemon-water-to-lose-weight-heres-what-you-need-to-know-1791864>
9. <https://www.weightlossmrc.com/blog/weightloss/5-benefits-of-hot-lemon-water>
10. <https://betterme.world/articles/14-day-lemon-water-challenge/>
11. <https://betterme.world/articles/14-day-lemon-water-challenge/>  
[https://www.youtube.com/watch?v=cdl\\_ltaGRFo](https://www.youtube.com/watch?v=cdl_ltaGRFo)