

田心庄三民國中快樂午餐(10 月)

本月主題：【喝檸檬水的 6 大好處】

在歐美，檸檬水被當作排毒聖品，飲用檸檬水蔚為風潮。許多人甚至直接用檸檬水，來取代早上例行的咖啡跟茶。

以下摘錄健康網站(Healthline)，根據現有研究提出檸檬水可能具有的 6 大健康好處：



- ✧ **補水**：補充水分最快方法是直接喝水，檸檬可以增加飲水風味，間接幫助攝取足夠水量。
- ✧ **補充維生素 C**：檸檬屬柑橘類水果富含維生素 C，此為首要抗氧化劑，可以幫助細胞避免遭到自由基的破壞；也協助降低心血管疾病、中風與高血壓等風險。
- ✧ **抗氧化劑助減重**：研究文獻顯示，檸檬含多酚抗氧化劑，在動物實驗顯著降低實驗老鼠的體重。但傳言的減重效果，仍有待進一步釐清，究竟是來自攝取充足水分或者是檸檬本身。
- ✧ **改善膚質**：檸檬中的維生素 C 可幫助減少皺紋、皮膚乾燥與陽光所造成的損害等問題。
- ✧ **改善口臭**：檸檬可改善食用大蒜、洋蔥或是鮮魚所造成的口腔氣味。建議可在餐後，抑或早上睡醒時候喝檸檬水來改善口臭。檸檬也會刺激口水的分泌，改善口舌乾燥造成的口腔細菌孳生。
- ✧ **避免腎結石**：檸檬中的檸檬酸可降低尿液的酸度，破壞結石避免腎結石，這不只因為檸檬酸助攻，喝足水分也會讓體內有足夠的水份排出結石。

