

Yeosu Web Contents

2024년 11월 12일 11시 26분



목차

| | |
|-------|---|
| 목차 | 2 |
| 자유게시판 | 3 |
| 레몬수효과 | 3 |

레몬수효과

2024.08.01 조회수 15 등록자 문소영

요즘 모든 매체에서 레몬수에 대한 얘기들이 많아서 최근에 한번씩 먹기 시작했어요. 저는 아직 며칠되지않아서 효과는 잘모르겠어요. 관심있으신 분들은 보세요~

레몬수의 효과

1. 피부를 깨끗히 하고 맑게한다.

원래도 그냥 마시는 물도 반드시 우리 인체에 필요한데요. 레몬에 들어있는 비타민c는 잡티와 잔주름등으로부터 피부를 깨끗하게 유지할수있도록 도와주고 혈액의 독소를 제거하는데 도움을 준다고 합니다.

2.ph균형유지

실제로 신맛을 가지고 있어서 산성이라고 생각할 수 있는데요.. 레몬은 우리 체내에서 알칼리로 바뀐다고 합니다. 몸을 알칼리화 한다는것은 질병이나 병원체로 부터 우리몸을 예방하기 때문에 아주 중요합니다.

3.면역체계강화

레몬에 들어있는 칼륨이 혈압조절에 도움을 줘서 뇌와 신경기능을 자극하고 비타민c는 감기와 저항할수있는 힘을 줍니다.

4.체중감소

일단 레몬수를 마시면 신진대사가 강화되고 단음식이 땡기는걸 조금 막아준다고 하네요. 그러면서 지방이 축적되는걸 막아주니 다소 체중감소에 도움이 될수있다고 합니다.

5. 숙취에 도움

뜨거운 레몬수는 살균효과와 함께 술로 찌든 몸을 해독하는것을 도와준다고 합니다.

6.입냄새 제거

담배를 피우거나 입안이 건조해짐으로써 입에서 냄새가 날때 실제로 효과를 볼수있다고 합니다.

7.뇌와 신경체계 도움

레몬에는 칼륨이 많이 들어있는데요. 칼륨이 부족하게 되면 우울증,불안,건망증등이 발생할수 있는데....비타민c는 스트레스를 완화시켜줄수 있습니다.

하지만 위장에 다소 문제가 있으신 분들은 아침 공복 시부터 레몬수를 드시는건 자제해야 할 것 같습니다.

<http://modelhouse-msy.co.kr>

이전글

전남관광두레, 여수 플라마켓 인기...대기업도 후...

다음글

[국립무형유산원] 2024 이수자단

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu Web Contents



여수시