

早晨來杯檸檬水 健康好處多

導讀：鬧鐘一響，開啟了多數人忙碌的一天，堆積如山的行程在眼前，但身體醒得太慢可怎麼辦？來杯咖啡？那苦澀或許可以提神，咖啡因卻不是人人適合。不如試試喝杯溫檸檬水，喚醒身體，幫助你面對一天的挑戰。

一、喝檸檬水的 4 種好處

1、幫助消化排毒

空腹喝溫水可以溫和地刺激腸胃蠕動，而檸檬中的酸性成分可幫助消化，並淨化肝臟。檸檬水還是天然的利尿劑，幫助身體將毒素一點一點地排出。

2、提升免疫功能

柑橘類水果都富含維生素 C 和抗壞血酸。擁有豐富維生素 C 的檸檬對緩解感冒症狀十分有益處，而其中的抗壞血酸有助於鐵的吸收，可抵抗壞血病。



檸檬水是相當不錯的健康飲品，又簡單好製作！

3、喚醒身體能量

檸檬果皮的芳香能對嗅覺產生刺激，給人清爽的感受；而檸檬果汁的酸味則可刺激味蕾，增進食慾。一天的開始由嗅覺與味覺驅動，讓身體自然甦醒。

4、保持肌膚美麗

經過一晚的睡眠，皮膚已流失了水分，看起來暗沉。檸檬水除了補充身體水分之外，維生素 C 也是一種很好的抗氧化劑，能幫助皮膚對抗環境的摧殘。

延伸閱讀：[準媽媽喝檸檬水 安胎美白好處多](#)

二、萬能檸檬的常見用途

1、飲用清爽解渴

檸檬是製作飲料的好果物，其清新的酸味幾乎無所不能搭，不論是檸檬愛玉、綜合果汁，檸檬紅茶等冰品、熱飲，都是生活中隨處可見的。

2、烹飪去腥提鮮

烹飪有腥羶味的魚肉海鮮類，可在烹調過程運用檸檬進行調味，亦可將檸檬片或檸檬汁在起鍋前放入點綴，不只可去腥除膩，還可保留完整的維生素。

延伸閱讀：[檸檬營養成分及美容妙用](#)

3、舒緩感冒不適

感冒時喉嚨的不適很令人困擾，應補充水分來緩解。一有感冒症狀時，馬上飲用溫熱的蜂蜜檸檬水，可舒緩喉嚨的發炎症狀，減緩感冒惡化。

4、居家清潔除臭

將榨汁剩下的檸檬果皮放進冰箱可除臭殺菌，用果皮在鍋具髒汙上搓洗可去除污垢，另外，把切好的蔬果浸泡過檸檬水可防止氧化變黑，保持新鮮。

* 資料來源：輯自〈媽媽育兒百科 <http://mombaby.tw> 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

