

柠檬你吃对了吗？

周围有许多玩命喝柠檬水的，你的柠檬片泡对了吗？

柠檬中含有糖类、钙、磷、铁及维生素 B1、B2、C 等多种营养成分，此外，还有丰富的柠檬酸和黄酮类、挥发油、橙皮甙等。柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用。鲜为人知的是，柠檬能祛痰，且祛痰功效比橙和柑橘还要强。将柠檬汁加温开水和盐，饮之可将喉咙里积聚的浓痰顺利咳出。感冒初起时，不妨用柠檬加蜜糖冲水饮，可以缓解咽喉痛、减少喉咙干等不适。柠檬还是一个用来杀死癌细胞的神奇产品，它比化疗强一万倍。它的口感是愉快的，而且它并不产生像化疗一样的毒副作用。它对囊肿及肿瘤产生影响。这种植物被证明能够补救所有类型的癌症，比世界上通常应用在化疗方面的化疗药物阿霉素产品好一万倍，它减慢癌细胞的生长。更令人吃惊的是：用柠檬提取物这种类型的治疗，只会破坏恶性肿瘤细胞，并不影响健康的细胞！柠檬片蜂蜜泡水喝是生活中比较常见的食用方法。依个人喜好的酸度，自己调配，能不加糖就不要加糖，养生又美容！

蜂蜜是一种天然的营养品，具有清热、解毒、润燥的作用。

柠檬片蜂蜜泡水的比例？自制柠檬蜂蜜水有两种方法，将柠檬用硬毛刷彻底洗净，放进冰箱冷冻 2 小时，取出后切片(每个柠檬切 15~20 片)

第一种方法：将柠檬洗净、切片后放入杯中，再取约 2 茶匙蜂蜜，然后慢慢注入温水，搅拌均匀即可，如喜欢冰饮，可以加入冰块。

第二种方法：用蜂蜜把洗净切好的柠檬薄片腌制起来，放在冰箱中储存，让蜂蜜和柠檬充分融合，每天早上用干净的勺子取出一片柠檬直接泡水喝。此法容易长期坚持，否则每天要去切一个柠檬，很多人会嫌麻烦而不坚持饮用。

做法 无步骤图

用盐搓洗柠檬，流水冲净、擦干 2.切薄片儿 3.一层柠檬一层蜂蜜 4.装满后密封冷藏 5.温水、凉水、冰水随意冲，放进两片薄荷叶更添清爽

小贴士

柠檬用盐搓洗可洗掉表皮的一层蜡

瓶子要无油无水，这样不易污染，保存时间才长

蜂蜜不要用热水中，以免破坏其中的营养

蜂蜜可随喝随续

以上两种方法跑出来的柠檬蜂蜜水都具有很好的氧设备构建功效，常喝能减少黑斑、雀斑发生的几率，让肌肤美白。它还有补钙、减肥的作用。建议爱美女性每天清晨起床后先空腹喝上一杯柠檬蜂蜜水，既美容又清洁肠道，稍后再吃早餐。

柠檬蜂蜜茶的作用

1.美白

由于柠檬维生素含量极为丰富，因此柠檬水是美容的佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，起到美白的作用；

2.防治心血管疾病

喝柠檬水还可以防治心血管疾病，因为柠檬水能缓解钙离子促使血液凝固的作用，所以可预防和辅助治疗高血压和心肌

3.防治肾结石

柠檬水中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至可以使部分慢性肾结石患者的结石减少、变少。美国泌尿学会年会上公布的研究成果也表明，常喝含柠檬汁的饮料可提高尿中的柠檬酸酯水平，该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体即肾结石。

4.提高免疫力

柠檬含有丰富的维生素 C，具有抗菌、提高免疫力、协助骨胶原生成等多种功效，经常喝柠檬水，可以补充维生素 C。感冒时一天喝上 500 至 1000 毫升的柠檬水，可以减轻流鼻涕，感冒散得也快，尤其是刚感冒时，可以不药而愈。除了抗菌及提升免疫力，还有开胃消食、生津止渴及解暑的功效。

5.祛痰

更鲜为人知的是，柠檬也能祛痰，且祛痰功效比橙和柑橘还要强。将柠檬汁加温开水和盐，饮之可将喉咙里积聚的浓痰顺利咳出。感冒初起时，不妨用柠檬加蜜糖冲水饮，可以缓解咽喉痛、减少喉咙干等不适。

6 柠檬茶制作

原料：柠檬切片。

做法：榨出柠檬汁，用温水冲调，加入适量蜂蜜。

功效：消脂肪、助消化、美白肌肤、滋润肺腑。众所周知，柠檬在生活中是一种很常见的水果，其实柠檬不单单是一种水果那么简单，其具有很高的营养价值，在临床如要上具有很多的药用功效。