

لماذا عصير الليمون الطازج أفضل من المعبأ؟ قيمة غذائية أعلى ودعم للمناعة

20 نوفمبر، 2025



يُعتبر عصير الليمون الطازج خياراً صحياً أفضل من العصير المعبأ في الزجاجات، خصوصاً من حيث محتوى فيتامين «سي» ومضادات الأكسدة. فالعصير الطازج يُستهلك مباشرة بعد العصر، دون المرور بعمليات التصنيع التي تؤدي عادة إلى فقدان جزء كبير من العناصر الغذائية. يحتوي عصير الليمون الطازج على مستويات مرتفعة من فيتامين «سي» والفلافونويدات والمواد النباتية المضادة للأكسدة، التي تتأثر بسرعة بالحرارة والضوء والأكسجين. بالمقابل، يفقد العصير المعبأ نسبة كبيرة من هذه العناصر أثناء عمليات العصر والتصفية والبسترة والتعبئة والتخزين، مما يقلل من قيمته الغذائية رغم سهولة استخدامه.

تشير الأبحاث إلى أن العصائر الحمضية الطازجة تتفوق بوضوح على العصائر المصنعة في غناها بفيتامين «سي»، حتى الأنواع المبردة أو «المعصورة على البارد» تحتفظ بالفيتامين بنسبة أفضل، لكنها أقل شيوعاً نظراً لتكلفتها العالية.

تكمن أهمية فيتامين «سي» ومضادات الأكسدة في دعم المناعة، وتحفيز إنتاج الكولاجين لصحة البشرة واللثة والغضاريف، وتحسين امتصاص الحديد، فضلاً عن تقليل تأثير الجذور الحرة والحد من الإجهاد

التأكسدي المرتبط بالأمراض المزمنة. للحصول على أعلى فائدة، يُنصح بعصر الليمون قبل تناوله مباشرة، وحفظه في عبوة زجاجية محكمة الإغلاق داخل الثلاجة بعيداً عن الضوء. أما عند شراء العصير المعبأ، فيفضل اختيار المنتجات التي تحتوي على 100% عصير ليمون دون إضافات أو سكريات، ويفضل الأنواع «غير المركّزة».