Cytryna sposobem na odporność

Kwaśna mina to niejedyny skutek przeżucia plasterka cytryny. Owoc cytryny zawiera wiele związków leczniczych, które podnoszą odporność, wzmacniają naczynia krwionośne i przyspieszają gojenie. Mogą też hamować zmiany w komórkach, które prowadzą do raka. Szklanka gorącej wody ze sporą ilością soku wyciśniętego z cytryny i łyżką miodu to doskonały eliksir na bolące gardło. Ten owoc jest też niezbędnym składnikiem wielu domowych syropów na kaszel i własnej roboty środków do pielęgnacji urody.

Trochę historii

Cytryny, będące krzyżówką owocu o nazwie cytron z limonką, prawdopodobnie narodziły się w Chinach lub Indiach około 2500 lat temu. W XI wieku Arabowie zaczęli uprawiać je w Hiszpanii i Afryce Południowej, a krzyżowcy rozpowszechnili w całej Europie. Wraz z drugą wyprawą Krzysztofa Kolumba w 1493 roku zawędrowały do Ameryki, gdzie wkrótce zaczęto je uprawiać na Florydzie. Wieki temu brytyjscy żeglarze jadali cytryny w ogromnych ilościach, żeby uchronić się przed szkorbutem, wyniszczającą organizm chorobą wywoływaną niedoborem witaminy C. Jeden owoc zawiera aż 39 mg tej witaminy, czyli więcej niż jej zalecane dzienne spożycie. Przed szkorbutem chronili się cytrynami również górnicy i poszukiwacze przygód w czasie kalifornijskiej gorączki złota. Cenili je tak bardzo, że w 1849 roku płacili za jeden owoc jednego dolara, równowartość ponad 25 dzisiejszych dolarów amerykańskich.

Co zawiera cytryna

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C cytryna obniża poziom histaminy, związku wywołującego przekrwienie śluzówki nosa i zaczerwienienie oczu. Ta witamina jest silnym przeciwutleniaczem likwidującym wolne rodniki, które uszkadzają komórki, a także chroni przed chorobami serca.

Kilka badań wykazało, że jej niedobór podnosi ryzyko zawału serca. W wyniku utlenienia przez wolne rodniki cholesterol łatwiej tworzy płytki miażdżycowe, które mogą zablokować tętnice. Organizm wykorzystuje witaminę C do stymulowania komórek układu odpornościowego i wytwarzania kolagenu, budulca tkanek, który uczestniczy w procesie gojenia ran. Cytryny są też bogate w kwas cytrynowy, związek spowalniający wydalanie wapnia i zapobiegający tworzeniu się kamieni nerkowych. Jeśli cierpimy na kamicę nerek, powinniśmy wypijać codziennie nawet osiem szklanek lemoniady przyrządzonej ze świeżego soku cytrynowego (dosłodzonego możliwie jak najmniejszą ilością cukru). Ten orzeźwiający napój przeciwdziała powstawaniu kamieni równie skutecznie, co cytryniany przepisywane na receptę, takie jak cytrynian potasu. Skórka cytryny zawiera dużo rutyny, bioflawonoidu, który wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, również włosowatych, łagodzi bóle towarzyszące żylakom, a nawet przeciwdziała ich powstawaniu.

Porady dla kupującego

Skórka cytryny powinna być nieuszkodzona, gładka, o intensywnie żółtym kolorze. Nierówna skórka często wskazuje, że jest ona gruba, a to oznacza niewiele soku. Warto też zwrócić uwagę na ciężar owocu. Im wydaje się on cięższy, tym lepiej. Przed wyciśnięciem należy potoczyć cytrynę dłonią po blacie. Dzięki temu uzyskamy więcej soku.

Dobrze wiedzieć

W sprzedaży dostępnych jest wiele odmian cytryn. ‘Eureka’ ma kilka nasion i niezbyt gładką skórkę. Cytryny odmiany ‘Lisbon’ są gładsze i zazwyczaj nie mają pestek. Jedne i drugie są dość kwaśne. Natomiast odmiana ‘Meyer’ jest słodsza, więc doskonale nadaje się do drinków i deserów. Na razie dość trudno ją kupić, ale zdobywa coraz większą popularność. Uważa się, że ta krzyżówka cytryny z pomarańczą pochodzi z Chin. Jej owoce są bardziej okrągłe niż typowej cytryny, a skórka ma lekko

pomarańczowy odcień.

Fot. Shutterstock