Owoce na talerzu. Cytryny i limonki

Cytryną można dosmaczać najróżniejsze potrawy, od ryb po warzywa i herbatę. Słodzona, schłodzona, świeża lemoniada gasi pragnienie w upalne dni. Do tego cytryna i limonka zawierają bardzo dużo witaminy C.

Cytryna jest także doskonałym źródłem witaminy C – szklanka soku z cytryny zawiera około 55 mg tej witaminy, czyli 70 procent zalecanego dziennego spożycia (ZDS) dla kobiet. Limonka również jest bogata w tę witaminę. W połowie siedemnastego wieku odkryto, że picie soku z limonki i cytryny zapobiega szkorbutowi, który nękał żeglarzy w czasie długich rejsów. Wkrótce magazyny statków zapełniły się cytrusami.
Oprócz witaminy C, cytryny i limonki zawierają inne bioflawonoidy o działaniu przeciwutleniającym i wzbogacają smak potraw, nie podnosząc ich kaloryczności.

Korzyści dla zdrowia

Zapobiegają wysokiemu cholesterolowi.
Cztery łyżki (60 ml) soku z cytryny lub limonki dostarczają prawie połowy dziennej dawki witaminy C. Dzięki przeciwutleniaczom, takim jak witamina C, zmniejsza się prawdopodobieństwo gromadzenia się cholesterolu na ścianach tętnic. Cytryny i limonki zawierają też bardzo dużo limonenu, który może obniżać stężenie cholesterolu.

Pomagają zapobiegać nowotworom.
Witamina C oraz bioflawonoidy obecne w cytrynach i limonkach to silne przeciwutleniacze, wspomagające ochronę organizmu przed nowotworami. Limonen, obecny głównie w skórce cytryn i limonek, może zmniejszać ryzyko nowotworów.

Korzystnie wpływają na serce.

Bioflawonoidy i przeciwutleniacze, na przykład witamina C, chronią też serce. Rozpuszczają kamienie nerkowe. Kwas cytrynowy obecny w soku z cytryny i limonki przeciwdziała powstawaniu kamieni nerkowych, ponieważ zmniejsza wydalanie wapnia wraz z moczem.

Łagodzą ból towarzyszący żylakom.
Skórka cytryny to bogate źródło związku zwanego rutyną, który wzmacnia ściany żył i naczyń włosowatych, co może zmniejszać dolegliwości bólowe towarzyszące żylakom.

Pomagają przy suchości jamy ustnej.
Lizanie cytryny lub limonki albo popijanie niesłodzonego, rozcieńczonego soku z cytryny może stymulować produkcję śliny u osób cierpiących na suchość jamy ustnej. Może to jednak uszkadzać szkliwo zębów.

Zagrożenia dla zdrowia

Podrażnienie skóry.
Limonen może podrażniać skórę osób wrażliwych.

Środki grzybobójcze.
Cytryny często spryskuje się środkami grzybobójczymi, dlatego przed starciem skórki należy je umyć.

Nadwrażliwość skóry na słońce.
Skórka limonki zawiera psoraleny, powodujące nadwrażliwość skóry na słońce, dlatego powinniśmy ograniczyć kontakt skórki limonki z naszą skórą. Przed wyciśnięciem owocu trzeba obrać go ze skórki, tak aby olejek cytrusowy zawierający psoraleny nie przedostał się do soku.

Afty.
Owoce cytrusowe zaostrzają dolegliwości bólowe towarzyszące aftom.

Jak jeść

• Ułożyć kilka bardzo cienkich plasterków obranej cytryny na plastrach łososia.
• Dodać sok z cytryny do zupy fasolowej dla zaostrzenia smaku.
• Skropić sokiem z limonki kawałki dojrzałego mango.
• Posypać połówki pomidorów śliwkowych skórką otartą z cytryny i skropić oliwą, a potem upiec.

Jak kupować

• Wybierać cytryny i limonki, które nie były woskowane – wosk może zatrzymywać środki grzybobójcze.
• Wybierać ciężkie owoce, ze skórką w intensywnym kolorze.
• Nie kupować cytryn obtłuczonych, pomarszczonych albo odbarwionych.
• Małe, brązowe plamki na limonce nie powinny wpływać na smak, lecz należy unikać owoców z dużymi skazami lub miękkimi plamkami.

Jak przechowywać

• Tak jak inne cytrusy, cytryny przetrwają kilka dni w temperaturze pokojowej.
• Limonki i cytryny należy przechowywać w plastikowej torebce w lodówce, w części na warzywa, około 2 tygodni.
• Cytryn w całości nie należy zamrażać, ale po obraniu i wyciśnięciu skórkę oraz sok można oddzielnie zamrozić.

Fot. Adobe Stock