

# 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 skorbutowi, 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 obniżyć 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 zaostrenia 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 skórki oraz sok można oddzielnie zamrozić.