

Лимон – прекрасная возможность укрепить иммунитет и защитить себя от простуды



Каждому известно, что лимон содержит большое количество витамина С. Благодаря этой особенности употребление лимона является прекрасной возможностью укрепить иммунитет и защитить себя от простуды. Особенно это необходимо в зимний период. Но ведь это еще далеко не все!

Полезные свойства лимона можно отметить почти во всём, начиная от кожуры (цедра лимона) и заканчивая лимонным соком, которые содержат изобилие биологически полезных, активных веществ.

Плод богат щелочными элементами, органическими кислотами, содержит до 3% сахаров, азотистые вещества, витамины (А, бета-каротин, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, РР), минеральные вещества (калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, бор, железо, марганец, медь, молибден, фтор, цинк), кроме этого – фитонциды. Лимон рекомендуется употреблять вместе с кожурой, в ней содержится эфирное масло.

Антисептические и бактерицидные свойства эфирного масла лимона не имеют равных. Лимон рекомендуют использовать при гнойной ангине и воспалительных процессах верхних дыхательных путей. Можно медленно жевать свежую цедру лимона и после этой процедуры ничего не есть и не пить на протяжении часа. За этот период лимонная кислота и эфирные масла взаимодействуют с воспалёнными слизистыми оболочками горла. Данную процедуру проводить спустя каждые 3 часа.

Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы, токсические вещества.

Лимонный сок очень богат органическим калием, который необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона – источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Лимоны должны быть обязательно в пищевом рационе людей, страдающих атеросклерозом.

Лимон – мощный антиоксидант. Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты употребление лимона не только укрепляет иммунитет и повышает защитные функции организма, но и способствует выведению повреждающих свободных радикалов, замедляет процессы старения, предупреждает развитие онкологических заболеваний, насыщает организм энергией, расщепляет вредный холестерин и быстро выводит его излишки из организма.

Сок лимона – прекрасный стимулятор аппетита человека, он помогает вырабатываться желудочному соку, облегчает пищеварение и способствует усвоению железа и кальция.

Лимон, как и все другие цитрусовые, хорошее средство против гнилостных процессов, уменьшает газообразование в кишечнике. Ещё этот фрукт поддерживает полноценную работу печени, активизирует выработку её ферментов, разжижает желчь.

Сильный цитрусовый аромат лимона повышает настроение, тонизирует и воодушевляет. Благодаря содержанию витаминов группы В, антиоксидантов лимон способствует

укреплению нервной системы, помогает снять напряжение, справиться со стрессом, депрессией.

Благодаря фитонцидам лимон обладает дезинфицирующими свойствами, применяется для очистки и дезодорации воздуха.

Лимон обладает потогонным эффектом, поэтому его рекомендуют употреблять для снижения температуры.

Фрукт укрепляет зубы благодаря содержанию кальция, останавливает кровоточивость дёсен, способствует удалению налёта и отбеливанию зубов.

Чтобы польза от употребления лимона была максимальной следует знать следующее:

под воздействием высоких температур витамин С и другие полезные вещества, содержащиеся в лимоне, разрушаются. Добавляя лимон в горячий чай, вы не приобретаете ничего, кроме приятного аромата, поэтому фрукт рекомендуется принимать самостоятельно в свежем виде или же добавлять его в тёплый чай;

при длительном хранении свежего сока лимона основной процент витамина С разрушается;

диетологи советуют смешивать лимонный сок с медом, что притупляет чрезмерную кислоту;

стоматологи рекомендуют после употребления лимона чистить или ополаскивать зубы, так как сок данного цитрусового негативно влияет на состояние эмали зубов;

лимон хорош как средство профилактики болезни, а не как лекарство.

Так или иначе, польза лимона для человеческого организма довольно значительная, поэтому, если употребляете этот продукт в меру, то получите от него только пользу.

Вред от лимона проявляется в основном только при его переизбытке, поэтому грамотный приём этого фрукта делает его абсолютно безопасным. Однако не рекомендуется употреблять лимон людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудка, язвой желудка и 12-перстной кишки, повышенным давлением, панкреатитом. Лимонная кислота раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника. Также лимон противопоказан детям до трёх лет.