Лимонный сок – уникальный напиток для восстановления и поддержки организма

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Упоминаемые во многих сказках волшебные молодильные яблочки существуют! И являются эти заморские фрукты ничем иным как… лимонами. Сок цитрусовых широко используется в кулинарии, косметологии, а также, благодаря наличию огромного количества полезных веществ, считается настоящим эликсиром молодости и здоровья – способен избавить организм от многих проблем и недугов. Попробуйте!

Ключевые слова: лимон, лимонный сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

В соке лимона много воды (92,3%) и минимум калорий – в 100 граммах продукта всего 22 ккал [1]. Также он содержит множество витаминов и полезных веществ:

- Калий (103 мг). Стабилизирует работу сердца [2], регулирует содержание солей и способствует уменьшению отеков, налаживает нормальную жизнедеятельность мягких тканей (мышц, сосудов и пр.).
- Витамин С (38,7 мг). Водорастворимый антиоксидант – защищает организм от инфекций, вызванных вирусами и бактериями [3], и показывает хорошие результаты в лечении рака [4].
- Фолиевая кислота (20 мг). Поддерживает работу сердца и сосудов, снижает риск возникновения инсультов [5], рекомендуется во время беременности для профилактики врожденных аномалий плода. [6]

- Фосфор (8 мг). Микроэлемент, способствующий правильной работе внутренних органов, формированию качественной костной и зубной тканей, регулирует уровень гормонов в организме.
- Витамин А (6 МЕ). Улучшает состояние кожи и ускоряет заживление тканей [7], регулирует пигментацию кожи и выработку естественного коллагена, участвует в синтезе глазного пигмента, отвечающего за способность различать цвета и видеть в темноте.

Лимонный сок содержит большую концентрацию лимонной кислоты (больше, чем любые другие виды цитрусовых) [8] – естественного консерванта, часто использующегося в кулинарии и косметологии.

Топ-10 полезных свойств лимонного сока

1. Лечит гастрит и рефлюкс

Исследования показывают, что соблюдение 2-недельной диеты с пониженным содержанием углеводов с дополнительной добавкой в рацион богатых кислотой продуктов, в частности, ежедневное употребление сока двух лимонов, оказывает потрясающие результаты. У пациентов наступает значительное улучшение в самочувствии или вовсе исчезают симптомы заболеваний! [9]

2. Обладает обеззараживающими свойствами

Также лимонный сок можно использовать для обеззараживания воды. Исследования показывают, что при добавлении 20 грамм сока лимона на 1 литр жидкости уже через 30 минут в ней погибают бактерии холерного эмбриона. [10, 11] Отправляясь в поход, не забудьте взять с собой запас цитрусовых!

3. Выполняет функции контрацептива

Опыты подтверждают, что снижение pH, вызванное закислением среды соком лимона, приводит к резкому прекращению движения сперматозоидов (в течение всего 1 минуты). [12]

4. Улучшает потенцию

Содержащиеся в лимоне витамин С и тиамин положительно влияют на потенцию и повышают уровень тестостерона. [13] Выпивайте ежедневно несколько стаканов воды с растворенным в ней лимонным фрешем и убедитесь на собственном опыте, что вкусный освежающий напиток действует отнюдь не хуже аптечной виагры!

5. Обладает высокой антиоксидантной способностью

Содержит большую концентрацию флавоноидов [14] – замедляет процессы старения, снижает свертываемость крови, улучшает метаболизм, повышает защитную функцию организма (помогает ему лучше бороться с инфекциями и вирусами).

6. Растворяет камни в почках

Ежедневное употребление лимонной воды (100 грамм сока на два литра питьевой воды), значительно снижает риск образования кальциевых камней в почках, а также растворяет уже

имеющиеся конкременты. [15] Причем справляется с этой задачей вкусный освежающий напиток ничуть не хуже специальных медицинских препаратов, в частности, цитрата калия.

7. Предупреждает развитие подагры

Лимонный сок нейтрализует мочевую кислоту и препятствует кристаллизации солей. [16] Пурины не откладываются на суставах, что помогает избежать воспалительных процессов и болей, облегчает состояние больных, страдающих подагрическим и ревматоидным артритами.

8. Полезен для сердечно-сосудистой системы

Вещества, входящие в состав лимона, в частности, цитрусовые флавоноиды, благотворно влияют на тонус сердечной мышцы и сосуды, очищают их от плохого холестерина, подавляют процессы воспаления тканей. Ежедневное употребление воды с соком лимона – отличный способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. [17]

9. Защищает печень

Напиток обладает отличными желчегонными и гепатопротекторными свойствами – выводит из печени токсины и эффективно ее защищает от разрушений, которые получает орган вследствие употребления алкоголя. [18]

10. Способствует похудению

Добавка в виде лимонного сока ускоряет метаболизм и способствует более быстрому сбросу веса. [19] Обрести желанные формы легко, просто добавив в ежедневный рацион несколько стаканов освежающего напитка.

А еще лимонный сок широко используется в косметологии. Его добавляют в маски и кремы, применяют в чистом виде для освежения цвета лица, устранения с кожи темных пятен, укрепления ногтей и отбеливания зубов.

Противопоказания и возможный вред употребления сока лимонов

Лимоны относятся к категории аллергенов. Поэтому лимонный сок нельзя употреблять людям с непереносимостью данного продукта. Также любителям цитрусовых следует учитывать, что пить лимонный сок в чистом виде небезопасно для здоровья зубов. Кислота разрушающе воздействует на зубную эмаль [20], что приводит к образованию кариеса. Поэтому отжатый фреш нужно обязательно разводить водой, а также тщательно ополаскивать ротовую полость от остатков напитка после дегустации.

Нормы и рекомендации по употреблению лимонного сока

Учитывая высокую кислотность лимонного сока, пить его в чистом виде врачи не рекомендуют – наибольшую пользу организму принесет фреш, разбавленный теплой водой. Использовать кипяток для приготовления целебного напитка не рекомендуется – при высоких температурах многие полезные вещества разрушаются. Для максимального насыщения организма витаминами и микроэлементами в день рекомендуется выпивать сок нескольких лимонов, предварительно разбавленных водой.

Знакомство малышей с вкусным и полезным напитком лучше отложить до 2-летнего возраста. Аккуратно стоит вводить новый продукт в меню деток-аллергиков – начинать с нескольких капель и следить за реакцией организма.

Как приготовить и хранить лимонный сок

Чтобы из плода выделилось как можно больше сока, его рекомендуется предварительно подготовить. Облить кипятком, отправить на 20 секунд в микроволновку или покатать, приложив усилие, по твердой поверхности – волокна внутри лопнут, сок лучше будет выделяться. Отжать кислую целебную жидкость можно с помощью специальной цитрусовой соковыжималки или вручную.

Обратите внимание! Хранить длительное время лимонный сок без специальной обработки нежелательно. Без пастеризации он утрачивает многие витамины, в частности, концентрация витамина С снижается вдвое. [21] Поэтому его рекомендуется сразу же использовать или заморозить.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Лимонный сок – чрезвычайно полезный продукт, с помощью которого можно омолодить организм, надежно защитить его от многих болезней и избавиться от депрессии. Выпивайте по утрам и между приемами пищи хотя бы несколько стаканов воды с разведенным в ней натуральным лимонным соком и убедитесь в эффективности вкусного целебного напитка!

Литература

1. Lemon juice, raw https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167747/nutrients.
2. Rodan, A. R. (2017). Potassium: friend or foe?. Pediatric Nephrology, 32(7), 1109-1121. DOI: 10.1007/s00467-016-3411-8
3. Hemila, H. (2017). Vitamin C and infections. Nutrients. DOI: 10.3390/nu9040339
4. Ngo, B., Van Riper, J. M., Cantley, L. C., & Yun, J. (2019). Targeting cancer vulnerabilities with high-dose vitamin C. Nature Reviews Cancer, 19(5), 271-282. DOI: 10.1038/s41568-019-0135-7
5. Huo, Y., Li, J., Qin, X., Huang, Y., Wang, X., Gottesman, R. F., ... & Hou, F. F. (2015). CSPPT Investigators. Efficacy of folic acid therapy in primary prevention of stroke among adults with hypertension in China: the CSPPT randomized clinical trial. Jama, 313(13), 1325-1335. DOI: 10.1001/jama.2015.2274
6. Wilson, C. B. (2009). Genetics. AuthorHouse. DOI: 10.1016/s1701-2163(15)30230-9
7. Zinder, R., Cooley, R., Vlad, L. G., & Molnar, J. A. (2019). Vitamin A and wound healing. Nutrition in Clinical Practice, 34(6), 839-849. DOI: 10.1002/ncp.10420
8. PENNISTON, K. L., NAKADA, S. Y., HOLMES, R. P., & ASSIMOS, D. G. (2008). Log Grapple Sugar Cane Loader Digging Loading Height 6550mm Wheeled Wood Grabber. Journal of endourology/Endourological Society, 22(3), 567. DOI: 10.1089/end.2007.0304
9. Langella, C., Naviglio, D., Marino, M., Calogero, A., & Gallo, M. (2018). New food approaches to reduce and/or eliminate increased gastric acidity related to gastroesophageal pathologies. Nutrition, 54, 26-32. DOI: 10.1016/j.nut.2018.03.002
10. D'Aquino, M., & Teves, S. (1994). Lemon juice as a natural biocide for disinfecting drinking water. Bulletin of the Pan American Health Organization (PAHO); 28 (4), dec. 1994. PMID: 7858646

11. DE CASTILLO, M. C., De Allori, C. G., De Gutierrez, R. C., DE SAAB, O. A., DE FERNANDEZ, N. P., DE RUIZ, C. S., ... & DE NADER, O. M. (2000). Bactericidal activity of lemon juice and lemon derivatives against Vibrio cholerae. Biological and Pharmaceutical Bulletin, 23(10), 1235-1238. DOI: 10.1248/bpb.23.1235
12. Clarke, G. N., McCoombe, S. G., & Short, R. V. (2006). Sperm immobilizing properties of lemon juice. Fertility and sterility, 85(5), 1529-1530. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2005.10.040
13. Ademosun, A. O., Mohammed, A., Oboh, G., & Ajeigbe, O. F. (2022). Influence of lemon (Citrus limon) and lime (Citrus aurantifolia) juices on the erectogenic properties of sildenafil in rats with L-NAME-induced erectile dysfunction. Journal of Food Biochemistry, 46(2), e14074. DOI: 10.1111/jfbc.14074
14. Tounsi, M. S., Wannes, W. A., Ouerghemmi, I., Jegham, S., Njima, Y. B., Hamdaoui, G., ... & Marzouk, B. (2011). Juice components and antioxidant capacity of four Tunisian Citrus varieties. Journal of the Science of Food and Agriculture, 91(1), 142-151. DOI: 10.1002/jsfa.4164
15. Aras, B., Kalfazade, N., Tuğcu, V., Kemahlı, E., Özbay, B., Polat, H., & Taşçı, A. İ. (2008). Can lemon juice be an alternative to potassium citrate in the treatment of urinary calcium stones in patients with hypocitraturia? A prospective randomized study. Urological research, 36(6), 313-317. DOI: 10.1007/s00240-008-0152-6
16. Chen, L., Li, M., Wu, J. L., Li, J. X., & Ma, Z. C. (2019). Effect of lemon water soluble extract on hyperuricemia in a mouse model. Food & function, 10(9), 6000-6008. DOI: 10.1039/c9fo00509a
17. Mahmoud, A. M., Hernandez Bautista, R. J., Sandhu, M. A., & Hussein, O. E. (2019). Beneficial effects of citrus flavonoids on cardiovascular and metabolic health. Oxidative medicine and cellular longevity, 2019. DOI: 10.1155/2019/5484138
18. Zhou, T., Zhang, Y. J., Xu, D. P., Wang, F., Zhou, Y., Zheng, J., ... & Li, H. B. (2017). Protective effects of lemon juice on alcohol-induced liver injury in mice. BioMed research international, 2017. DOI: 10.1155/2017/7463571
19. Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. Nutrition research, 35(5), 409-420. DOI: 10.1016/j.nutres.2015.04.001
20. Stafne, E. C., & Lovestedt, S. A. (1947). Dissolution of Tooth Substance by Lemon Juice. Acid Beverages and Acids from Some other Sources. The Journal of the American Dental Association, 34(9), 586-592. DOI: 10.14219/jada.archive.1947.0133
21. Abbasi, A., & Niakousari, M. (2008). Kinetics of ascorbic acid degradation in un-pasteurized Iranian lemon juice during regular storage conditions. Pakistan Journal of Biological Sciences: PJBS, 11(10), 1365-1369. DOI: 10.3923/pjbs.2008.1365.1369

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 13.10.2022

Lemon juice is a unique drink for restoring and supporting the body

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article discusses the main properties of lemon juice and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the drink are indicated, the use of lemon juice in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially

adverse effects of lemon juice on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.