

Лимонний сік – унікальний напій для відновлення та підтримки організму

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат: Згадані в багатьох казках чарівні яблучні молодильні існують! І ці заморські фрукти нічим іншим як... лимонами. Сік цитрусових широко використовується в кулінарії, косметології, а також, завдяки наявності величезної кількості корисних речовин, вважається справжнім еліксиром молодості та здоров'я – здатний позбавити організм багатьох проблем і недуг. Спробуйте!

Ключові слова: лимон, лимонний сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

У соку лимона багато води (92,3%) і мінімум калорій – у 100 г продукту всього 22 ккал [1] . Також він містить безліч вітамінів та корисних речовин:

- Калій (103 мг). Стабілізує роботу серця [2] , регулює вміст солей і сприяє зменшенню набряків, налагоджує нормальну життєдіяльність м'яких тканин (м'язів, судин тощо).
- Вітамін С (38,7 мг). Водорозчинний антиоксидант – захищає організм від інфекцій, викликаних вірусами та бактеріями [3] , та показує гарні результати у лікуванні раку [4] .
- Фолієва кислота (20 мг). Підтримує роботу серця та судин, знижує ризик виникнення інсультів , рекомендується під час вагітності для профілактики вроджених аномалій плода. [6]
- Фосфор (8 мг). Мікроелемент, що сприяє правильній роботі внутрішніх органів, формуванню якісної кісткової та зубної тканин, регулює рівень гормонів в організмі.
- Вітамін А (6МЕ). Покращує стан шкіри та прискорює загоєння тканин [7] , регулює пігментацію шкіри та вироблення природного колагену, бере участь у синтезі очного пігменту, що відповідає за здатність розрізняти кольори та бачити у темряві.

Лимонний сік містить велику концентрацію лимонної кислоти (більше, ніж будь-які інші види цитрусових) [8] - природного консерванту, що часто використовується в кулінарії та косметології.

Топ-10 корисних властивостей лимонного соку

1. Лікує гастрит та рефлюкс

Дослідження показують, що дотримання 2-тижневої дієти зі зниженим вмістом вуглеводів з додатковою добавкою до раціону багатих кислотою продуктів, зокрема, щоденне вживання соку двох лимонів, надає приголомшливі результати. У пацієнтів настає значне покращення у самопочутті чи зовсім зникають симптоми захворювань! [9]

2. Має знезаражувальні властивості

Також лимонний сік можна використовувати для знезараження води. Дослідження показують, що при додаванні 20 г соку лимона на 1 літр рідини вже через 30 хвилин у ній гинуть бактерії холерного ембріона. [10, 11] Вирушаючи у похід, не забудьте взяти із собою запас цитрусових!

3. Виконує функції контрацептиву

Досліди підтверджують, що зниження pH, викликане закисленням середовища соком лимона, призводить до різкого припинення руху сперматозоїдів (протягом 1 хвилини). [12]

4. Поліпшує потенцію

Вітамін С і тіамін, що містяться в лимоні, позитивно впливають на потенцію і підвищують рівень тестостерону. [13] Випивайте щодня кілька склянок води з розчиненим у ній лимонним фрешем і переконайтеся на власному досвіді, що смачний освіжаючий напій діє аж ніяк не гірше за аптечну віагуру!

5. Має високу антиоксидантну здатність

Містить велику концентрацію флавоноїдів [14] - уповільнює процеси старіння, знижує згортання крові, покращує метаболізм, підвищує захисну функцію організму (допомагає йому краще боротися з інфекціями та вірусами).

6. Розчиняє каміння у нирках

Щоденне вживання лимонної води (100 г соку на два літри питної води), значно знижує ризик утворення кальцієвого каміння в нирках, а також розчиняє вже наявні конкременти. [15] Причому справляється з цим завданням смачний освіжаючий напій анітрохи не гірший за спеціальні медичні препарати, зокрема, цитрат калію.

7. Запобігає розвитку подагри

Лимонний сік нейтралізує сечову кислоту та перешкоджає кристалізації солей. [16] Пурини не відкладаються на суглобах, що допомагає уникнути запальних процесів і болю, полегшує стан хворих, які страждають на подагричний і ревматоїдний артрит.

8. Корисний для серцево-судинної системи

Речовини, що входять до складу лимона, зокрема цитрусові флавоноїди, благотворно впливають на тонус серцевого м'яза та судини, очищають їх від поганого холестерину, пригнічують процеси запалення тканин. Щоденне вживання води із соком лимона – відмінний спосіб профілактики серцево-судинних захворювань. [17]

9. Захищає печінку

Напій має відмінні жовчогінні та гепатопротекторні властивості – виводить з печінки токсини та ефективно її захищає від руйнувань, які отримує орган внаслідок вживання алкоголю. [18]

10. Сприяє схуднення

Добавка у вигляді лимонного соку прискорює метаболізм та сприяє більш швидкому скиданню ваги. [19] Набути бажаних форм легко, просто додавши в щоденний раціон кілька склянок освіжаючого напою.

А ще лимонний сік широко використовується у косметології. Його додають у маски та креми, застосовують у чистому вигляді для освіження кольору обличчя, усунення зі шкіри темних плям, зміцнення нігтів та відбілювання зубів.

Протипоказання та можлива шкода вживання соку лимонів

Лимони належать до категорії алергенів. Тому лимонний сік не можна вживати людям з непереносимістю цього продукту. Також любителям цитрусових слід зважати на те, що пити лимонний сік у чистому вигляді небезпечно для здоров'я зубів. Кислота руйнівно впливає на зубну емаль [20], що призводить до утворення карієсу. Тому віджатий фреш потрібно обов'язково розводити водою, а також ретельно обполіскувати ротову порожнину від залишків напою після дегустації.

Норми та рекомендації щодо вживання лимонного соку

З огляду на високу кислотність лимонного соку, пити його у чистому вигляді лікарі не рекомендують – найбільшу користь організму принесе фреш, розбавлений теплою водою. Використовувати окріп для приготування цілющого напою не рекомендується – за високих температур багато корисних речовин руйнуються. Для максимального насичення організму вітамінами та мікроелементами на день рекомендується випивати сік кількох лимонів, попередньо розведених водою.

Знайомство малюків із смачним та корисним напоєм краще відкласти до 2-річного віку. Акуратно варто вводити новий продукт у меню діток-алергіків – починати з кількох крапель та стежити за реакцією організму.

Як приготувати та зберігати лимонний сік

Щоб із плоду виділилося якнайбільше соку, його рекомендується попередньо підготувати. Облити окропом, відправити на 20 секунд у мікрохвильову піч або покатати, доклавши зусилля, по твердій поверхні - волокна всередині лопнуть, сік краще виділятиметься. Віджати кислу цілющу рідину можна за допомогою спеціальної цитрусової соковижималки або вручну.

Зверніть увагу! Тримати тривалий час лимонний сік без спеціальної обробки небажано. Без пастеризації він втрачає багато вітамінів, зокрема концентрація вітаміну С знижується вдвічі. [21] Тому його рекомендується відразу використовувати або заморозити.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Лимонний сік - надзвичайно корисний продукт, за допомогою якого можна омолодити організм, надійно захистити його від багатьох хвороб і позбутися депресії. Випивайте вранці і між їдою хоча б кілька склянок води з розведеним у ній натуральним лимонним соком і переконайтеся в ефективності смачного цілющого напою!

Література

1. Lemon juice, raw https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167747/nutrients.
2. Rodan, AR (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, JM, Cantley, LC, & 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, RF, ... & Hou, FF (2015). CSPPT Investigators. Ефективність фокусної хімічної терапії в першу чергу, щоб уникнути провалу серед adultes з hypertension в China: CSPPT randomized клінічний триал. Jama, 313 (13), 1325-1335. DOI: 10.1001/jama.2015.2274
6. Wilson, CB (2009). Genetics. AuthorHouse. DOI: 10.1016/s1701-2163(15)30230-9
7. Zinder, R., Cooley, R., Vlad, LG, & Molnar, JA (2019). Vitamin A і wound healing. Nutrition in Clinical Practice, 34 (6), 839-849. DOI: 10.1002/ncp.10420
8. PENNISTON, KL, NAKADA, SY, HOLMES, RP, & ASSIMOS, DG (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 до скорочення та/або eliminate збільшених gastric acidity відносяться до gastroesophageal pathologies. Nutrition, 54, 26-32. DOI: 10.1016/j.nut.2018.03.002
10. D'Aquino, M. & Teves, S. (1994). Lemon juice є природним biocide для руйнування води. Bulletin of the Pan American Health Organization (PAHO); 28(4), dec. 1994. PMID: 7858646
11. DE CASTILLO, MC, De Allori, CG, De Gutierrez, RC, DE SAAB, OA, DE FERNANDEZ, NP, DE RUIZ, CS, ... & DE NADER, OM (2000). Bactericidal activity of lemon juice and lemon derivatives до Vibrio cholerae. Biological and Pharmaceutical Bulletin, 23(10), 1235-1238. DOI: 10.1248/bpb.23.1235
12. Clarke, GN, McCoombe, SG, & Short, RV (2006). Sperm immobilizing properties of lemon juice. Fertility and sterility, 85(5), 1529-1530. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2005.10.040
13. Ademosun, AO, Mohammed, A., Oboh, G., & Ajeigbe, OF (2022). Influence lemon (Citrus limon) і лимон (Citrus aurantifolia) хворі на еректогенні властивості sildenafil в рати з L-NAME-induced erectile dysfunction. Journal of Food Biochemistry, 46 (2), e14074. DOI: 10.1111/jfbc.14074
14. Tounsi, MS, Wannes, WA, Ouerghemmi, I., Jegham, S., Njima, YB, Hamdaoui, G., ... & Marzouk, B. (2011). Juice components and antioxidant capacity of four Tunisian Citrus varieties. Journal of 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). Чи може лемон юшка бути альтернативним до потерпілого цитатою в резиденції гірських калинових штанів в пацієнтів з hypocitraturia? A spective randomized study. Urological research, 36(6), 313-317. DOI: 10.1007/s00240-008-0152-6

16. Chen, L., Li, M., Wu, JL, Li, JX, & Ma, ZC (2019). Діяльність лемонової води soluble extract на hyperuricemia в mouse model. Food & function, 10 (9), 6000-6008. DOI: 10.1039/c9fo00509a
17. Mahmoud, AM, Hernandez Bautista, RJ, Sandhu, MA, & Hussein, OE (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, YJ, Xu, ДП, Wang, F., Zhou, Y., Zheng, J., ... & Li, HB (2017). Protective effects of lemon juice on alcohol-induced liver injury in mice. BioMed research international, 2017. DOI: 10.1155/2017/7463571
19. Kim, MJ, Hwang, JH, Ko, HJ, Na, HB, & Kim, JH (2015). Lemon detox дієта знижений мішок, insulin resistance, і серію hs-CRP рівень без hematological зміни в overweight Korean women. Nutrition research, 35(5), 409-420. DOI: 10.1016/j.nutres.2015.04.001
20. Stafne, EC, & Lovestedt, SA (1947). Dissolution of Tooth Substance by Lemon Juice. Acid Beverages and Acids з деяких інших 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). Кінетики аскорбічного агресивного деградації в не-pasteurized Iranian lemon juice протягом регулярних store conditions. Pakistan Journal of Biological Sciences: PJBS, 11(10), 1365-1369. DOI: 10.3923/pjbs.2008.1365.1369

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.