Сок цитрона — уникальный источник ценных витаминов и минеральных веществ

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Сок цитрона — отличная витаминная добавка, которая помогает без использования аптечных средств полноценно насытить организм необходимыми полезными веществами и микроэлементами. Повысить иммунитет, защититься от вирусов и вездесущих микробов в сезон простуд, предотвратить развитие онкологии и диабета и просто повысить настроение — все это под силу вкусному освежающему напитку, приготовленному из мякоти цитрона.

Ключевые слова: цитрон, цитроновый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Цитрусовый плод, напоминающий большой бугристый лимон, является одним из самых древних фруктов на нашей планете. О пользе и уникальных свойствах цитрона (этрога, цедрата) упоминали в своих трактатах еще античные авторы. Не утратил он популярность и в наши дни, особенно среди почитателей народной медицины. Сок цитрона также богат разнообразными полезными веществами и витаминами. И хотя на полках отечественных магазинов найти такой уникальный напиток практически не представляется возможным, его можно приготовить самостоятельно.

Состав и калорийность

Мякоть фрукта низкокалорийна (100 грамм продукта содержит 34 ккал) и не слишком сочна (в сравнении с прочими цитрусовыми) — воды в ней всего лишь 70%. К тому же в ней практически нет жиров (0,1%), минимум белков (0,9%) и очень мало углеводов (3%). А вот витаминов и полезных микроэлементов в цитроне содержится в достатке. В частности, в его составе можно обнаружить:

- Калий (163 мг). Минерал отвечает за здоровье костей [1], правильную работу мышц (помогает избавиться от судорог) и сердечно-сосудистой системы [2], улучшает работоспособность организма, способствует ясности ума, нормализует обмен веществ.
- Кальций (40 мг). Стабилизирует кислотно-щелочной баланс организма, предотвращает ацидоз, регулирует выработку гормонов, в том числе инсулина [3], ускоряет метаболизм и помогает в похудении, способствует росту здоровых костей [4] и зубов, предотвращает развитие остеопороза. [5]
- Фосфор (22 мг). Микроэлемент играет важную роль в правильной и стабильной работе организма: помогает корректному усвоению кальция [6], способствует формированию здоровой костной и нервной тканей, улучшает обмен веществ и ускоряет процессы похудения.
- Витамин С (40 мг). Аскорбиновая кислота, в достаточном количестве содержащаяся в цитрусовых, обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами [7]: уменьшает развитие воспалений [8], препятствует росту раковых клеток [9], омолаживает организм, замедляет когнитивные нарушения (в том числе помогает бороться с болезнью Альцгеймера и деменцией [10]), положительно влияет на состояние кожи — налаживает естественную выработку коллаген, делает ее более упругой и подтянутой.
- Витамин В9, или фолиевую кислоту. Предупреждает развитие анемии, восстанавливает иммунитет, способствует правильному формированию органов плода [11] и рождению здорового малыша, помогает нормализовать уровень сахара в крови, обладает антидепрессивными свойствами. [12]

Также в составе сока цитрона содержатся полезная для полноценного функционирования организма клетчатка и многочисленные органические кислоты, моно- и дисахариды, прочие микроэлементы.

Топ-6 полезных свойств сока цитрона

1. Уменьшает воспаление сердечной мышцы

Богатый флавоноидами напиток обладает мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, благотворно влияет на состояние сердечной мышцы. При систематическом употреблении цитронового фреша уменьшаются проявления миокардита, улучшается работа сердечно-сосудистой системы в целом. [13]

2. Может использоваться как иммуностимулятор

Мякоть цитрона содержит множество уникальных биофлавоноидов [14], антиоксидантов растительного происхождения, которые весьма благотворно воздействуют на организм — улучшают работу всех органов в целом, повышают иммунитет, сопротивляемость организма различным инфекциям. [15] В преддверии сезона вирусов и простуд добавьте в рацион семьи такой вкусный и весьма полезный для здоровья напиток как свежевыжатый сок цитрона!

3. Защищает печень от повреждений

Фреш цитрусового обладает мощными антиоксидантными свойствами, выполняет роль природного гепатопротектора — защищает клетки печени от повреждения медикаментами. [16] Восстановите организм после приема сильнодействующих лекарственных препаратов с помощью вкусного и полезного цитрусового напитка!

4. Обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами

Исследования подтверждают, что жидкость, полученная из мякоти цитрона, отлично борется с микробами и бактериями. [17] В исходном концентрированном виде ее можно использовать для лечения различных кожных воспалений (акне, прыщей, фурункулов), а также употреблять в виде разбавленного водой напитка для профилактики заболеваний внутренних органов — снятия болевых ощущений и уменьшения воспалений слизистой желудка и кишечника.

5. Помогает в борьбе с диабетом

Сок, полученный из цельного плода (переработанного вместе с кожурой, в которой сконцентрированы ценные эфирные масла [18]), помогает ускорить метаболизм, существенно снизить уровень холестерина в крови и показывает хорошие результаты в профилактике и лечении диабета.

6. Имеет мочегонный эффект

Кроме того, что сок цитрона обладает антибактериальными, противогрибковыми, болеутоляющими и прочими полезными свойствами, он также имеет мощный мочегонный эффект [19] — выводит всю лишнюю жидкость из организма, является отличным помощником в борьбе с целлюлитом.

Широко используется сок цитрона в кулинарии, для приготовления напитков и десертов, а также в косметологии. Свежевыдавленный концентрированный фреш обладает отличными отбеливающими свойствами (выравнивает цвет лица), помогает в осветлении веснушек.

Противопоказания и возможный вред употребления сока цитрона

Цитрусовые, к которым относится и цитрон, являются одними из самых сильных аллергенов. [20] Поэтому сок цитрона противопоказан людям, страдающим пищевыми аллергиями. Его следует с осторожностью употреблять при наличии язв, эрозийных гастритах. Также именно он может стать причиной мигрени. Как показывают исследования, многие продукты питания, в том числе цитрусовые, в число которых входит и цедрат, могут спровоцировать приступы головной боли. [21] Если вы замечаете, что после дегустации освежающего напитка начинает болеть голова, вероятнее всего, употребление сока цитрона вам противопоказано.

Как приготовить и хранить сок цитрона

Мякоть цитрона не слишком сочная (поэтому в свежем виде ее практически не употребляют, готовят мармелады, соусы для салатов и пр.), но и из нее, как и из прочих цитрусовых, можно отдавить фреш. По причине повышенной кислотности (по вкусу напоминает лимон) такой сок чаще всего дополнительно разводят водой или прочими более сладкими фрешами для получения витаминного освежающего напитка.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок цитрона — отличная витаминная добавка, которая помогает без использования аптечных средств полноценно насытить организм необходимыми полезными веществами и микроэлементами. Повысить иммунитет, защититься от вирусов и вездесущих микробов в сезон простуд, предотвратить развитие онкологии и диабета и просто повысить настроение — все это под силу вкусному освежающему напитку, приготовленному из мякоти цитрона.

Добавьте его в ваш рацион, чтобы на собственном опыте убедиться в его пользе и эффективности!

Литература

1. Weaver, C. M. (2013). Potassium and health. Advances in Nutrition, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
2. Stone, M. S., Martyn, L., & Weaver, C. M. (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control. Nutrients, 8(7), 444. DOI: 10.3390/nu8070444
3. Draznin, B. (1988). Intracellular calcium, insulin secretion, and action. The American journal of medicine, 85(5), 44-58. DOI: 10.1016/0002-9343(88)90397-x
4. Prentice, A. (1994). Calcium intakes and bone densities of lactating women and breast-fed infants in The Gambia. Nutrient Regulation during Pregnancy, Lactation, and Infant Growth, 243-255. DOI: 10.1007/978-1-4899-2575-6_22
5. Cashman, K. D. (2002). Calcium intake, calcium bioavailability and bone health. British journal of Nutrition, 87(S2), S169-S177. DOI: 10.1079/BJNBJN/2002534
6. Schryver, H. F., Hintz, H. F., & Lowe, J. E. (1971). Calcium and phosphorus inter-relationships in horse nutrition. Equine veterinary journal, 3(3), 102-109. DOI: 10.1111/j.2042-3306.1971.tb04449.x
7. Wu, J., Yan, H., Chen, H., Jin, Y., Zhong, A., Wang, Z., & Dai, G. (2022). Three types of noncovalent interactions studied between pyrazine and XF. Journal of Molecular Modeling, 28(1), 1-9. DOI: 10.1007/s00894-021-04994-9
8. Miles, E. A., & Calder, P. C. (2021). Effects of citrus fruit juices and their bioactive components on inflammation and immunity: a narrative review. Frontiers in immunology, 12, 2558. DOI: 10.3389/fimmu.2021.712608
9. Fritz, H., Seely, D., McGowan, J., Skidmore, B., Fernandes, R., Kennedy, D. A., ... & Fergusson, D. (2014). Black cohosh and breast cancer: a systematic review. Integrative cancer therapies, 13(1), 12-29. DOI: 10.1177/1534735414534463
10. Travica, N., Ried, K., Sali, A., Scholey, A., Hudson, I., & Pipingas, A. (2017). Vitamin C status and cognitive function: a systematic review. Nutrients, 9(9), 960. DOI: 10.3390/nu9090960
11. van Gool, J. D., Hirche, H., Lax, H., & De Schaepdrijver, L. (2018). Folic acid and primary prevention of neural tube defects: A review. Reproductive toxicology, 80, 73-84. DOI: 10.1016/j.reprotox.2018.05.004
12. Paul, R. T., McDonnell, A. P., & Kelly, C. B. (2004). Folic acid: neurochemistry, metabolism and relationship to depression. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental, 19(7), 477-488. DOI: 10.1002/hup.614
13. Al-Yahya, M. A., Mothana, R. A., Al-Said, M. S., El-Tahir, K. E., Al-Sohaibani, M., & Rafatullah, S. (2013). Citrus medica “Otroj”: attenuates oxidative stress and cardiac dysrhythmia in isoproterenol-induced cardiomyopathy in rats. Nutrients, 5(11), 4269-4283. DOI: 10.3390/nu5114269
14. Yin, W., Song, Z. R., Liu, J. Q., & Zhang, G. S. (2015). Chemical constituents of Citrus medica fruit. Zhong yao cai= Zhongyaocai= Journal of Chinese Medicinal Materials, 38(10), 2091-2094. PMID: 27254921
15. Ma, Q. G., Tang, Y., Sang, Z. P., Dong, J. H., & Wei, R. R. (2021). Structurally diverse biflavonoids from the fruits of Citrus medica L. var. sarcodactylis Swingle and their hypolipidemic and immunosuppressive activities. Bioorganic Chemistry, 117, 105450. DOI: 10.1016/j.bioorg.2021.105450
16. Mondal, M., Saha, S., Sarkar, C., Hossen, M. S., Hossain, M. S., Khalipha, A. B. R., ... & Kundu, S. K. (2021). Role of Citrus medica L. Fruits Extract in Combatting the Hematological and Hepatic Toxic Effects of Carbofuran. Chemical Research in Toxicology, 34(8), 1890-1902. DOI: 10.1021/acs.chemrestox.1c00166

17. Fratianni, F., Cozzolino, A., De Feo, V., Coppola, R., Ombra, M. N., & Nazzaro, F. (2019). Polyphenols, antioxidant, antibacterial, and biofilm inhibitory activities of peel and pulp of Citrus medica L., Citrus bergamia, and Citrus medica cv. Salò cultivated in southern Italy. Molecules, 24(24), 4577. DOI: 10.3390/molecules24244577
18. Moleyar, V., & Narasimham, P. (1992). Antibacterial activity of essential oil components. International journal of food microbiology, 16(4), 337-342. DOI: 10.3390/molecules24081577
19. Chhikara, N., Kour, R., Jaglan, S., Gupta, P., Gat, Y., & Panghal, A. (2018). Citrus medica: nutritional, phytochemical composition and health benefits–a review. Food & function, 9(4), 1978-1992. DOI: 10.1039/c7fo02035j
20. Speer, F. (1975). Multiple food allergy. Annals of Allergy, 34(2), 71-76. PMID: 1173207
21. Leira, R., & Rodriguez, R. (1996). Diet and migraine. Revista de Neurologia, 24(129), 534-538. PMID: 8681169

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 06.01.2023

Citron Juice is a unique source of valuable vitamins and minerals

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Citron Juice is an excellent vitamin supplement that helps to saturate the body with essential nutrients and microelements without the use of pharmacies. To increase immunity, protect yourself from viruses and ubiquitous germs during the cold season, prevent the development of cancer and diabetes and simply improve your mood - all this is possible with a delicious refreshing drink made from the pulp of the citron.