



Лимон

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

E-mail: eliseeva.t@EdaPlus.info, tkacheva.n@EdaPlus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості лимона та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність фрукта, розглянуто використання лимона у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти лимона на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: лимон, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад лимону (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Свіжий лимон містить [1]
Вода	88,98
Вуглеводи	9,32
Білки	1,1
Жири	0,3
Калорії (Ккал)	29
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	138
Кальцій	26
Фосфор	16
Магній	8
Натрій	2
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	53
Вітамін В4	5,1

Вітамін B5	0,19
Вітамін E	0,15
Вітамін B6	0,08

У м'якоті лимонних плодів містяться лимонна та аскорбінова кислоти, цукру, вітаміни A, B1 та B2, флавоноїди, похідні кумарину, сесквітерпени, пектини, солі калію та міді. Шкірка лимона містить ефірну олію та флавоноїди. До основних складових ефірної олії відносяться терпен лимонен та альдегід цитраль.

У складі лимонів 7,1% вуглеводів, що у формі цукрів. В останніх переважають фруктоза та глюкоза, які легко засвоюються. Кількість пектинів у шкірці дорівнює 16% сухої речовини, а м'якоті – 11%. Переважна серед плодових кислот є лимонна. Кислотність плодів, зібраних наприкінці осені зростає до 8%, кислотність плодів, зібраних навесні (квітень) – коливається від 4% до 5%. Ефірні олії, що містяться в шкірці, мають потужну бактерицидну дію. Високим є вміст мінеральних солей (особливо калієвих) у складі лимонів. Вітамін C міститься у лимонних плодах у стабільній формі, тобто. лимонний сік, який нагрівають протягом 5 хвилин до температури кипіння, практично не втрачає початкової кількості вітаміну C (тому користь від лимона у поєднанні навіть із дуже гарячим чаєм не зменшується).

У медицині

Підвищений вміст вітамінів у плодах зумовлює лікувальні властивості лимона. Лимони (в натуральному вигляді, з чаєм, у вигляді соку, розведеного водою) призначають при нестачі вітамінів A і B, лихоманці, порушеннях мінерального обміну, нирковокам'яної хвороби, подагрі та ревматизмі. Зовнішньо сік лимона, розведений водою, використовують для полоскань при запальних процесах у ротовій порожнині та глотці. При нудоті та блювоті, що супроводжують токсикоз вагітних, свіжорозрізаний лимон прикладають до западини між молочними залозами, використовуючи його як засіб, що відтягує. При комедонах протирають обличчя скибочкою свіжого лимона (перед цим роблять парову ванну для обличчя). Лимонне ефірне масло використовують для поліпшення смаку та запаху багатьох лікарських засобів. [3,8]

У народній медицині

- При себорейі застосовують маску для обличчя: один яєчний білок збивають з чайною ложкою лимонного соку і рівномірно наносять на шкіру. Змивають теплою водою через півгодини. Частота застосування такого засобу – один-два рази на тиждень.
- При гіпоацидному гастриті (для якого характерна знижена кислотність) корисний рецепт: 250 г кислого молока змішують з одним натертим на тертку лимоном і яєчним жовтком. Приймати по 3 столові ложки тричі на добу перед їдою. Курс лікування – трохи більше 5 днів.
- При запорах сік одного лимона з'єднати з 400 мл води та додати мед за смаком. Пити зилля щодня натще, приблизно за годину до першого прийому їжі.
- Для покращення перистальтики кишечника та усунення запорів також радять відвар: 300 г інжиру варити у 4 л води, доки кількість води не зменшиться до 3 л. У уварений склад додати злегка проварену та розім'яту цедру одного лимона. Приймати склад у кількості приблизно 200 мл кілька разів на добу з перервою в 3-4 години.
- При загостренні жовчнокам'яної хвороби допомагає коктейль: сік одного лимона розбавити 200 мл води і додати половину чайної ложки соди. Випити все в один прийом після їди.
- При холециститі рекомендують наступний курс лікування. 0,3 кг меду розтопити на водяній бані та змішати з двома подрібненими лимонами, з яких попередньо видалили

«кісточки». Суміш залишити у темному місці на 3 доби. Приймати склад натще протягом 10 днів, по 3 столові ложки, розвівши їх у склянці холодної води.

- При подагрі 3 великих лимона, очищених від насіння, подрібнити в м'ясорубці і змішати з дрібнорубленим часником (2 невеликі голівки) і залити всі 1,5 л окропу. Проварити суміш близько 10 хвилин, а потім наполягати протягом 3 днів. Процідити та приймати по столовій ложці двічі на добу, після їди. Курс лікування – від одного до двох місяців.
- При гіпертонії застосовують склад: по половинці лимона та апельсина (разом зі шкіркою та насінням) подрібнюють за допомогою м'ясорубки та змішують з чайною ложкою цукрового піску. Зберігати в холодильнику і приймати по 0,5 чайної ложки чотири рази на добу після їди.
- При артриті призначають курс лікування, розрахований на місяць: шкаралупу від 7 зварених яєць очистити від плівок і проварити протягом 5 хвилин, потім потовкти. З'єднати яєчну шкаралупу із соком з 7 лимонів і витримати настій протягом тижня. Процідити і додати до суміші 400 мг меду та подрібнений часник (5 головок). Склад наполягати у темному місці протягом 7 днів. Приймати раз на добу, в середині дня, після їжі, розділяючи один прийом у 4 чайні ложки на 4 етапи, кожен з перервою по 10 хвилин.
- При туберкульозі допомагає перевірений народний засіб: у скляну банку укладають 4 цілих сирих яйця та заливають їх соком одного великого лимона. Банку закривають, загортають у папір і витримують тиждень, доки яєчна шкаралупа повністю не розчиниться. Потім яєчно-лимонну суміш заливають горілкою (банку наповнюють доверху). Приймати настій протягом місяця, по столовій ложці тричі на стуки після кожного прийому їжі.
- При бронхіті як засіб, що відхаркує, використовують наступний рецепт: 4 лимони запекти в духовці при середній температурі, поки не розм'якшаться, дати охолонути. Розім'яти лимони ложкою, віджати сік і змішати сік з м'якоттю з 400 мл окропу, 3 столовими ложками червоного вина та 4 ложками меду. Склад випити в один прийом.
- При захриплості, виснажливому кашлі та втраті голосу корисний відвар: сік з 0,5 кг моркви змішати зі столовою ложкою цукру та цедрою одного лимона, довести до кипіння та варити на малому вогні протягом години, уварюючи, доки обсяг не зменшиться наполовину. Приймати по 0,5 столової ложки кожні 2:00 протягом дня.
- Ангіню лікують напоєм: 250 мл гарячого молока змішують із соком одного лимона та 2 столовими ложками меду. Пити гарячим, маленькими ковтками.
- Загальнозміцнюючий засіб на основі лимонів, особливо корисний після перенесеного виснажливого грипу: 10 великих лимонів натерти разом з цедрою на великій тертці, злегка розім'яти лимонну терту масу ложкою, додати 5 склянок рідкого меду і 10 невеликих головок подрібненого. Усі інгредієнти перемішати, наполягати у теплому місці протягом 7 днів. Приймати по 4 чайні ложки щодня.

Зовнішньо:

- При пітливості рук використовують склад: гліцерин, лимонний сік і горілку змішують у співвідношенні 0,5: 0,25: 0,25. Цією сумішшю рясно змащують руки після кожного миття. Лимонним соком також рекомендують протирати ступні ніг при підвищеній пітливості.
- Ломкі нігті зміцнюють систематичним протиранням, використовуючи скибочку лимона.
- Огрубілу шкіру на п'ятах лікують компресами зі шкірки вичавленого лимона.
- До мозолів на ногах (попередньо розпарених у гарячій воді) прикладають верхівку лимона, зрізану з невеликою кількістю м'якоті. Лимонну верхівку щільно притискають до мозолі, фіксують за допомогою бинта та залишають на ніч. ^[2,8]

У східній медицині

Авіценна використовував свіжий сік лимона в лікуванні хворих із захворюваннями серця. Також лікар практикував використання лимона при жовтяниці, токсикозі у вагітних.

У стародавній медицині Китаю застосовували лимони на лікування ран, при запаленні легенів і цинге.

У країнах Малої Азії та Близького Сходу лимон був неодмінним інгредієнтом багатьох страв: у такий спосіб проводили профілактику холери.

У наукових дослідженнях

Лікувальні властивості лимона описував у своїх наукових працях вірменський учений, природознавець і лікар Амірдовлат Амасіаці (15-е століття).

На початку 20-го століття одночасно два великі дослідження про лікування лимонним соком були опубліковані Л. Гданським та К. Дрекслером . Книги було видано 1910 р. у Пскові та Петербурзі відповідно.

У науці зберігається інтерес до медичного потенціалу знаменитого цитруса. Вплив щоденного вживання лимонів (у бік поліпшення показників) на артеріальний тиск висвітлено у роботі японських дослідників Й. Като, Т. Домото , М. Хіраміцу та ін.

Європейський Вісник Харчування опублікував результати дослідження голландських учених про хімічний склад шкірки лимонів та застосування її у засобах, що працюють на зниження холестерину (2002).

Індійськими дослідниками запропоновані дані про речовину гесперидину (що виділяється з лимонів), що відновлює функцію печінки (2005).^[9,10]

Регулювання ваги

Як використовувати лимон для схуднення? Дієтологи пропонують масу рецептів, спрямованих на очищення організму від шлаків та токсинів, прискорення метаболізму: систематичне вживання води з лимонним соком, медово-лимонна дієта, ароматична дія ефірної лимонної олії (за системою Алана Хірша). Ще в 19-му столітті Йоганном Шротом була запропонована схема детоксикації організму лимонами (застосування свіжого лимонного соку).

У кулінарії

Яскраво виражений смак та аромат лимонів цінуються кухарями та гурманами. Лимонну цедру додають у випічку, пудинги, кондитерський крем; готують із лимонів мармелад, варення, морозиво, цукати. Лимонний сік використовують як маринад при приготуванні м'яса та риби; додають сік у заправки до овочевих та фруктових салатів. На основі лимонів готують соуси, солоні лимони є одним із традиційних національних страв марокканської кухні. Свіжий нарізаний лимон подається як закуска до алкогольних напоїв.^[9]

У косметології

Для приготування косметичних засобів на основі лимона використовують шкірку, цедру, м'якоть лимона, лимонний сік або ефірну олію лимона.

Лимон для обличчя

- Шкірі, схильні до утворення комедонів допомагають протирання лимонним соком. Попередньо потрібно розпарити обличчя над паровою ванною.
- При жирній шкірі з розширеними порами корисні протирання складом: з'єднати збитий яєчний білок, 100 мл горілки та сік одного лимона.
- Маска для жирної шкіри, схильної до вугрових висипів: 2 столові ложки білої глини (у порошку) розвести в 2 ложках спирту, додати 15 крапель лимонного соку. Витримати маску на обличчі чверть години та змити холодною водою.
- Для нормальної чи чутливої шкіри готують домашній лосьйон: сік половини лимона змішують із чайною ложкою гліцерину та чвертю склянки води.
- Маска для відбілювання ластовиння при сухій шкірі: змішати в рівних пропорціях лимонний сік, вершки та перекис водню (5%). Нанести на обличчя ватною паличкою та змити теплою водою через півгодини.
- Поживне молочко для сухої шкіри: змішати 200 мл свіжих вершків, 1 збите яйце, 100 мл горілки, сік одного лимона та чайну ложку гліцерину. Все ретельно розтерти і складом протирати обличчя та зону декольте перед сном.
- Поживна маска для сухої шкіри: з висушеної цедри лимона приготувати борошно, розтерши цедру в кавомолці. Змішати по чайній ложці такого лимонного борошна, яєчного жовтка та сметани. Маску витримувати 20 хвилин, нанісши на обличчя та шию.
- Маска «Мадам Помпадур» для сухої шкіри: один лимон натерти на пластмасовій тертці, залити 100 мл спирту, дати постояти, потім процідити та з'єднати зі склянкою сметани або вершків, одним збитим яєчним білком та чайною ложкою гліцерину. Нанести на обличчя чверть години, а потім акуратно видалити залишки маски за допомогою ватного диска.
- Тонік для будь-якого типу шкіри: змішати 2 столові ложки кип'яченої води, чайну ложку меду і сік половинки лимона. Протирати обличчя перед сном.
- Тонізуюча маска для обличчя: столову ложку вівсяного або пшеничного борошна змішати з невеликою кількістю молока (довести до кашкоподібного стану) і додати сік половини лимона. Суміш нанести на шкіру обличчя та шиї та змити через півгодини теплою водою.

Лимон для волосся

- При жирній шкірі та підвищеній сальності волосся корисно втирати перед миттям у шкіру голови склад з 2 частин лимонного та однієї частини морквяного соку. Голову укутати рушником, витримати склад на волоссі не менше години. Ополіскувати волосся після миття водою з лимонним соком (їдальня ложка соку на 1,5 л води).
- При лупі обполіскувати волосся після миття підготовленим відваром: шкірку 4 лимонів варити протягом чверті години на літрі води.
- Маска для сухого та січеного волосся: змішати яєчний жовток з невеликою кількістю теплої води, додати по столовій ложці лимонного соку та рослинної олії. ^[3]

Поєднання з іншими продуктами

Кислинка лимона вигідно відтінює смак овочевих та фруктових салатів, у яких лимонний сік використовують як заправку. Добре поєднується лимон із рибою та морепродуктами: мідіями, устрицями, креветками.

Напої

Лимонний сік використовується для приготування лимонаду, алкогольних та безалкогольних коктейлів, лікерів, традиційного напою лимончелло. З цедри та соку лимона варять кисіль, у

напоях лимонний сік чудово працює у парі з медом, корицею, м'ятою, солодкими фруктовими соками.

Як приготувати лимонад? Лимони очистити від шкірки та насіння та віджати 600 мл соку. 300 г цукрової пудри всипати в сік лимонний і ретельно розмішати до повного розчинення. Склянки наповнити колотим льодом на три чверті, залити солодким лимонним соком і прикрасити листочками свіжої м'яти.

Інші види використання

- Лимон – натуральний засіб для виведення плям. Суміш лимонного соку і солі натирають і застирають перед основним пранням плями на білій білизні (попередньо давши складу висохнути). Скибочка лимона, щедро присмачений сіллю відмінно очищає мідь і надає їй блиску. Лимонним соком очищають руки від забруднень та плям, що залишилися після роботи на кухні.
- З лимонів, шматочків мідного дроту та оцинкованих цвяхів можна зібрати лимонну батарейку, потужності якої цілком вистачить для роботи стандартного годинника. Принцип дії такої батареї полягає в хімічній реакції, що виникає в результаті контакту кислоти, що міститься в лимонному соку, міді та цинку.
- За допомогою лимона можна швидко та легко очистити мікрохвильову піч. Цедру одного лимона заливають 500 мл води і залишають у мікрохвильовій печі на 2 хвилини, включивши її на повну потужність. Після цього залишається лише ретельно протерти мікрохвильову піч зсередини вологою губкою: ефірна олія лимона як би «розчиняє» навіть найзастаріліші забруднення.
- Позбутися жовтизни на зубах, що виникла внаслідок тривалого куріння, можна, використовуючи лимонний сік. На вологу зубну щітку слід нанести невелику кількість харчової соди та 3 краплі лимонного соку та помасажувати цим складом зуби.
- Хорошим захистом від укусів комарів стане такий спосіб: відкриті ділянки тіла потрібно протерти лимонним соком. Це зменшить роздратування від укусів та попередить появу нових.
- Ефірна олія лимона – ефективний засіб в ароматерапії, що характеризується тонізуючим, антисептичним та іншими властивостями. [9]

Небезпечні властивості лимона та протипоказання

Враховуючи значну кількість лимонної кислоти, що міститься в плодах, лимони слід обмежити або повністю виключити з раціону при хворобах шлунка, печінки, кишкового тракту, жовчного міхура, жовчовивідних шляхів, підшлункової залози (гострий або хронічний панкреатит) .

Аплікації з лимона під час проведення косметичних процедур на відкритому повітрі під прямим сонячним промінням можуть спровокувати виникнення хворобливого опіку (переважно це стосується людей зі світлою та чутливою шкірою). В окремих випадках після використання коштів на основі лимону може спостерігатись гостра алергічна реакція. [8,14]

Потрібно пам'ятати, що нераціональне чи надмірне вживання лимонів може зашкодити навіть абсолютно здоровій людині.

Ботанічний опис

Це плід вічнозеленої деревоподібної рослини, що представляє рід *Цитрус* , сімейство *Рутові* . Серед усієї різноманітності цитрусових лимон є якщо не найпопулярнішим, то, безперечно,

однією з найкорисніших і значущих у плані лікувальних властивостей фруктів, поступаючись першістю у вітамінному рейтингу лише апельсину.

походження назви

Слово « *лимон* » згідно з однією з існуючих версій запозичене з італійської мови (« *limone* »), а італійська назва плода, у свою чергу, є результатом асиміляції перського « *limun* » (який позначав у персів будь-який цитрусовий фрукт).

Історія

Вірогідно визначити батьківщину лимонів складно. Існують припущення, що у давнину їх вирощували на північному сході Індії, у північній Бірмі та Китаї. Дослідження генетичного коду лимона вказують на те, що він є гібридом більш «ранніх» з історичної точки зору цитрусових: цитрону та гіркої апельсини. У Європу (південь сучасної Італії) лимони вперше потрапили ще у 2-му столітті н.е. (хоча стала вельми поширеною отримали пізніше) завдяки зовнішньої торгової діяльності Стародавнього Риму. Паралельно з цими подіями лимон поширювався у Персії, Іраку, Єгипті. В арабському трактаті 10-го століття по сільському господарству є відомості про лимон, який культивували не лише як харчовий продукт, а як декоративну рослину. У 9-му столітті в результаті завоювання та загарбницької політики маврів лимони почали вирощувати на півдні Іспанії, Сицилії. Таким чином відбувалося підкорення лимоном середземноморського та арабського регіонів. Виробляти лимони у великих масштабах почали в Генуї в середині 15 століття. В Америку лимон потрапив завдяки Колумбу, де, через століття, добре прижився через оптимальні кліматичні умови у Флориді та Каліфорнії.

У Росію лимон прибув разом із голландськими постачальниками і купцями: у другій половині 17 століття до царського двору доставили саджанці лимонних дерев. Цитрусова культура була визнана настільки цінною та рідкісною, що при дворі запровадили навіть спеціальну посадку – «доглядач лимонів». Друга хвиля популярності лимонів захлеснула імперію вже двома століттями пізніше, під час постачання Росію грузинських лимонів. ^[1,2]

Сорти

Сортова різноманітність лимонів вкрай велика, найбільш популярні та затребувані на світовому ринку сорти:

- «Новогрузинський» – ремонтантний сорт (дерево цвіте та плодоносить цілий рік). Популярний сорт, що характеризується високою врожайністю, майже повною відсутністю кісточок у плодах.
- «Павловський» лимон – сорт добре пристосований у вирощуванні в домашніх умовах. Дерева цього сорту переносять затінення. Плоди тонкошкірі.
- Сорт «Eureka», також відомий як «Чотири сезони». Лимони цього сорту виростають практично цілий рік і є рекордсменами на ринку за популярністю та кількістю.
- Сорт «Мейєр» відноситься до тонкошкірих сортів. Більш морозостійка в порівнянні з іншими сортами, але також і більш вимогливий до умов транспортування. Не є поширеним сортом у комерційному значенні. Сорт був названий на честь Френка Мейєра (1908).
- «Yen Ben» та «Буш» – австралійські сорти. Сорт «Буш» росте у дикому вигляді у субтропічному поясі материка. "Буш" - товстошкірий сорт, популярний у кулінарії.
- "Сорренто" - італійський сорт, цедра якого традиційно використовується для приготування лимончелло.

Інші відомі сорти: Лісбон, Майкопський, Верна.

Лимони також умовно поділяють на **кислі сорти** (справжні), **солодкі сорти** (м'якоть у яких солодка та соковита) та лимони « **пондероза** » (товстошкірі, з великою кількістю насіння). Лимони з товстою кіркою використовують для приготування цукатів.

За типом рослини лимони ділять на **кущі** (кущі заввишки до 4 м, плоди формуються на кінцях гілок) і **деревоподібні** (дерева до 6 м заввишки, з густою кроною, в глибині якої відбувається формування плодів).^[1,3]

Особливості вирощування

Ділянка для висадки лимонних саджанців повинна бути добре освітленим і захищеним від вітрів місцем. Висаджувати дерева стандартного розміру рекомендується з інтервалом від 3,5 до 7,5 м (карликові деревця висаджують із меншим інтервалом – до 2 м). Оптимальний варіант ґрунту – суглинисті ґрунти.

Щоб виростити лимон із кісточки, необхідно видалити з плода все насіння-кісточки, замочити їх у воді на ніч, після висадити у вологий ґрунт у горщик на глибину 1,2 см. Обернути горщик поліетиленовим пакетом і залишити в теплому сонячному місці для проростання насіння.

Через кілька тижнів після висадки саджанців можна починати підживлення сумішшю добрив для цитрусових. Підживлення здійснюється далі протягом кількох років. Графік поливу систематичний і трохи більший, ніж помірний. При вирощуванні цитрусових мульчування не рекомендується.

Як виростити лимон у домашніх умовах? Найкраще для цього підходять лимони сорту Мейер та Павловський. Деревцю лимона необхідно забезпечити достатньо освітлення, тепла та якісний дренаж. Слід також оберегати рослину від протягів, зволожувати повітря у приміщенні, де росте лимон, у літній період – виставити горщик із деревцем на свіже повітря. У холодну пору року потрібно продовжувати світловий день для рослини за допомогою додаткового освітлення. У сприятливих умовах лимонне дерево здатне квіти та плодоносити протягом усього року.^[4]

Вибір та зберігання

Якісні плоди щільні, з гладкою шкіркою, на них відсутні вм'ятини та темні плями. При нетривалому зігріванні в теплих руках лимон випромінює інтенсивний, властивий тільки цьому цитрусові аромат.

Лимони добре зберігаються у холодильнику. Додатковий час до терміну зберігання додає упаковка кожного плода в чистий папір та розміщення лимонів, загорнутих у поліетиленовий пакет в окремій камері для овочів та фруктів.

Тривале зберігання знижує кислотність плодів, оскільки значний обсяг лимонної кислоти з часом трансформується у цукри.

Подовжує час життя лимонів занурення їх на секунди в помірно гарячий розплавлений парафін: таким чином створюється захисний шар, що покриває плід. Добре зберігаються лимони в ящиках з піском, який попередньо прожарюють з метою знезараження.^[3]

Література

1. Lemon , [джерело](#)
2. «Золотий вус, цибуля, лимон, часник. Домашні цілителі». Текст та укладач А. Корзунова . - Х.: 2008. - 288 с.
3. Лікуючі продукти. Їжа – ліки, ліки – їжа. склад. А.Д.Мільська , - Х.: Фенікс, 1998. - 479 с.
4. GROWING LEMONS & ORANGES, [джерело](#)
5. Lemons raw , without peel , [джерело](#)
6. Lemon peel , raw , [джерело](#)
7. Lemon juice , raw , [джерело](#)
8. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
9. «Лимон. Міфи та реальність». Неумивакін І. – 2010 р.
10. Effect on Blood Pressure of Daily Lemon Ingestion and Walking, [джерело](#)
11. Lemon Grove , California , [джерело](#)
12. Павлове, [джерело](#)
13. Фестиваль лимонів, [джерело](#)
14. Lemon , [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info .

Lemon - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Отримано 19.01.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості лимона та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність фрукта, розглянуто використання лимона у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти лимона на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

Abstract. The article discusses the main properties of lemon 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 fruit are indicated, the use of lemon in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of lemon on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.