

DBAM O ODPORNOŚĆ RÓWNIEŻ JESIENIĄ

Czy jedzenie może wzmacniać naszą odporność?

Jasne, że tak. Posiłki spożywane regularnie, jadłospis bogaty w surowe warzywa i owoce to nasi sprzymierzeńcy w walce z bakteriami i wirusami chorobotwórczymi, które z podwójną siłą atakują jesienią.

Spożywanie np. cytrusów (pomelo, cytryna, pomarańcza, grejpfrut) to zastrzyk ważnych dla odporności witamin i minerałów.

Pomelo

Jest największym owocem z rodziny cytrusów. Jednak spośród owoców cytrusowych wyróżnia się nie tylko rozmiarem, lecz także bogactwem witamin i innych składników odżywczych, zwłaszcza witaminy C, której posiada więcej niż łądząco podobny do niego grejpfrut i słynąca z tej witaminy cytryna. Nic więc dziwnego, że pomelo posiada wiele prozdrowotnych właściwości.

Pomelo, nazywany pomarańczą olbrzymią, jest największym przedstawicielem owoców cytrusowych - może osiągnąć nawet 25 cm średnicy i 2 kg wagi. Z kolei gąbczasta skórka o żółtej, żółtozielonej lub różowej barwie może dochodzić do nawet 5 cm grubości. Dlatego pomelo z wyglądu przypomina grejpfrut. Nic w tym dziwnego - w końcu kiedyś po skrzyżowaniu pomelo z chińską pomarańczą otrzymano właśnie ten owoc. Jednak miąższ pomelo jest bardziej słodki, mniej kwaśny i niestety mniej aromatyczny i soczysty niż miąższ grejpfruta. Miąższ ten może mieć kolor biały, zielony lub czerwony, przy czym najwięcej cennych dla zdrowia składników odżywczych znajduje się w tym białym.



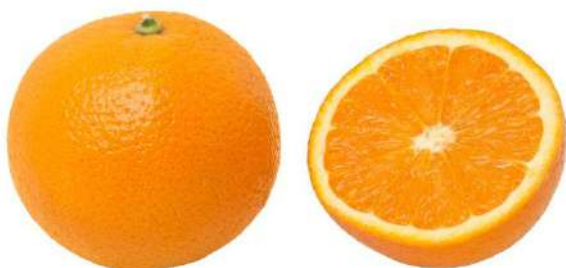
Owoc pomelo wzmacnia układ odpornościowy. Jest najbogatszym w witaminę C owocem cytrusowym (ok. 61 mg/100 g). Tej wzmacniającej układ odpornościowy witaminy jest w nim więcej niż w pomarańczy (ok. 50 mg/100 g), a nawet w łudząco podobnym do niego grejpfrucie (ok. 34 mg/100 g). Pod względem jej zawartości pomelo nie ustępuje nawet powszechnie uważanej za najbogatsze źródło witaminy C cytrynie (ok. 53 mg/100 g).

Pomelo reguluje ciśnienie krwi i pracę serca. Jest również bogatym źródłem potasu (216 mg/100 g) - pierwiastka mineralnego, który odpowiada za utrzymanie w organizmie równowagi wodno-elektrolitowej i reguluje napięcie mięśniowe oraz ciśnienie krwi i rytm serca. Pomelo zawiera go prawie tyle samo co pomidory (237 mg/100 g), które są nieodłącznym elementem diety osób z nadciśnieniem.

W profilaktyce chorób układu krążenia ważną rolę odgrywają także zawarte w miąższu i skórce pomelo pektyny, które hamują tempo odkładania się tłuszczów w tętnicach, a tym samym zapobiegają rozwojowi miażdżycy. Z kolei witamina C pomaga zwiększyć elastyczność naczyń.

Pomarańcza

Jest znakomitym źródłem witaminy C, beta-karotenu i witamin z grupy B. Pomarańcze warto jeść z błonkami oddzielającymi cząstki owocu - są dobrym źródłem błonnika i flawonoidów wzmacniających działanie witaminy C.



Pomarańcze to owoce, których właściwości lecznicze i wartości odżywcze jako pierwsi docenili mieszkańcy południowych Chin, skąd pochodzi. W Europie jej prozdrowotne działanie jest znane dopiero od XVI w.

Słodkawokwaśne owoce są spożywane na surowo, wyciska się z nich sok pomarańczowy lub wykorzystuje się je na przetwory. Ze skórki owoców, kwiatów i młodych pędów otrzymuje się olejki eteryczne. Kandyzowana skórka pomarańczowa jest używana się w ciastkarstwie i cukiernictwie.

Pomarańcza ma dużo beta-karotenu i witaminy C oraz wody. Woda doskonale wypłukuje z organizmu toksyny, a witamina C jest cenionym antyoksydantem, który unieszkodliwia agresywne cząstki tlenu powstające m.in. z powodu stresu, palenia papierosów, alkoholu, małej ilości snu. Jedna pomarańcza pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Czerwone pomarańcze, poza beta-karotenem, produkują również antocyjany, odpowiedzialne za charakterystyczną, krwistoczerwoną barwę dojrzałych owoców.

Pomarańcze dostarczają też dużo witamin z grupy B (w tym kwas foliowy) korzystnych dla skóry i nerwów oraz cennego potasu, od którego zależy prawidłowe ciśnienie krwi i rytm serca. Zawierają substancje blokujące pierwszą fazę powstania komórek nowotworowych i związku o działaniu przeciwbakteryjnym.



Cytryna

Niektórzy rozpoczynają dzień od filiżanki kawy, ale prawdziwi fani zdrowego stylu życia, witają poranek szklanką wody z cytryną. To nie tylko doskonały sposób na dodanie sobie energii, ale także na oczyszczenie organizmów z toksyn i przyspieszenie przemiany materii. Ten orzeźwiający napój to prawdziwe bogactwo witaminy C, witaminy E, a także witamin z grupy B.

Witaminy zawarte w soku z cytryny

Sok z cytryny zawiera szereg cennych witamin i minerałów. W składzie tego owocu cytrusowego znaleźć możemy kwas cytrynowy, który łącząc się w organizmie z wapniem regeneruje nasze kości.

W soku z cytryny występują także: witamina C, beta- karoten, witamina E, magnez, witaminy z grupy B, potas, sód, żelazo, olejki eteryczne, rutyna, limonen, a także terpeny pobudzające wytwarzanie śliny, kumaryny, a także bioflawonoidy. Cytryna to także bogactwo antyoksydantów.

Właściwości zdrowotne soku z cytryny

Cytryna, dzięki pokaźnej dawce witaminy C, wzmacnia naszą odporność, chroni przed infekcjami i atakiem bakterii i wirusów. Ten popularny, a przy tym kwaśny owoc doskonale nadaje się do przeprowadzenia wiosennego detoksu, chociażby dlatego, że stymuluje wydzielanie żółci, dzięki czemu oczyszcza wątrobę, ponadto wykazuje właściwości moczopędne przez co oczyszcza nerki z toksyn.

Picie soku z cytryny w czasie choroby pozwala pozbyć się gorączki, dodatkowo zapewnia utrzymanie pH organizmu w równowadze oraz skutecznie odkwasza. Dzięki niemu przyspieszysz naturalny proces gojenia się ran, wzmocnisz naczynia krwionośne, a także pozbędziesz się bólu głowy.

Grejpfruty

Mają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia: są bogatym źródłem witamin C i beta-karotenu, dzięki czemu wzmacniają odporność organizmu. Mają zbawienny wpływ na serce, obniżając poziom cholesterolu i regulując ciśnienie. Grejpfruty są też ważnym składnikiem diet odchudzających - mają niewiele kcal i przyspieszają przemianę materii.



Niskokaloryczny, orzeźwiający grejpfrut jest prawdziwą witaminową bombą, wzmacniającą odporność organizmu. Miąższ jednego owocu dostarcza więcej witaminy C niż zalecane dzienne zapotrzebowanie oraz jedną trzecią zalecanej dziennej dawki prowitaminy A, czyli beta-karotenu. Czerwone i różowe odmiany mają najwięcej witaminy C.

Grejpfrut dostarcza też sporo witamin z grupy B oraz potasu.

Istnieje kilka rodzajów grejpfruta, które różnią się barwą, smakiem i ilością wartości odżywczych. Najzdrowszym i najpopularniejszym z nich jest grejpfrut czerwony, gdyż zawiera najwięcej witaminy C, likopenu czy karotenoidów. Czerwona odmiana wyróżnia się słodko-kwaśnym smakiem z wyraźną nutą goryczy, za którą odpowiedzialna jest narginina.

Mniejszą popularnością cieszą się odmiany żółta i zielona. Są łagodniejsze w smaku, jednak zawierają mniej wartości odżywczych. Żółte grejpfruty są kwaśne, pozbawione goryczy. Natomiast odmiana zielona, zwana również *sweety*, to najśłodsza wersja grejpfruta.

Jest krzyżówką grejpfruta i pomarańczy olbrzymiej, czyli pomelo. Co jednak ciekawe, zawiera jednak o 25% więcej antyoksydantów niż odmiana czerwona.

Grejpfrut – właściwości przeciwnowotworowe

Grejpfrut oprócz witamin i walorów smakowych zawiera również cenne flawonoidy. Występują one przede wszystkim w skórce, pestkach oraz białej błonce grejpfruta. Flawonoidy mają właściwości antibakteryjne, przeciwgrzybiczne oraz przeciwnowotworowe. Badania udowodniły, że grejpfruty mogą uchronić przed nowotworami żołądka, jelit, prostaty, pęcherza moczowego

Grejpfruty dobre na serce

Grejpfruty mają korzystny wpływ na serce – obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze, przeciwdziałają miażdżycy. Badania wykazały, że czerwone grejpfruty są skuteczniejsze niż inne odmiany w normalizacji poziomu lipidów. Mają też najwięcej likopenu i karotenoidów - silnych przeciwutleniaczy, które chronią przed miażdżycą, nowotworami i przedłużają młodość.

Osoby, które mają podwyższony poziom cholesterolu, powinny jeść grejpfruty z błonkami, gdyż obfitują one w obniżający go błonnik.



/cytrusy/

Pozdrawiam
Mateusz Czepek