

## **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.

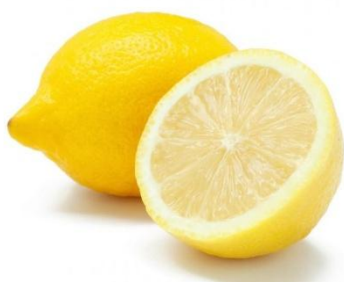


Pomarańcze to owoce, których właściwości lecznicze i wartości odżywcze jako pierwsi docenili mieszkańcy południowych Chin, skąd pochodzi. W Europie jej prozdrowotne działanie jest znane dopiero od XVI w.

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.

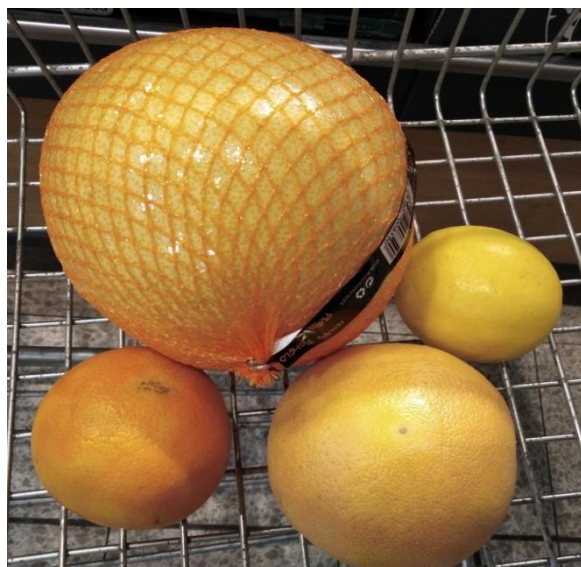
#### Grejpfrut – właściwości przeciwnowotworowe

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