

ЛИМОН: ПОЛЬЗА И ВРЕД



Лимон – универсальный плод, который нужен не только для того, чтобы положить его в чай. Лимонный сок можно добавлять в салат, можно делать бодрящий лимонад, запекать лимоны с рыбой, поливать соком морепродукты и любимую еду.

Больше всего лимон знаменит тем, что в нём содержится много витамина С, В6, А, фолиевой кислоты, калия, флавоноидов и соединений, называемых лимонинами (влияют на снижение уровня холестерина). Самыми близкими родственниками лимона являются апельсин и лайм. У них схожие свойства, и они могут дополнять друг друга.

Витамин С помогает при туберкулёзе, ревматизме, пародонтозе и кровоточивости дёсен. Калий питает нервные клетки и мозг. Лимон играет активную роль в снабжении организма каротиноидами. Чтобы повысить биодоступность продуктов, богатых каротиноидами, сочетайте их с лимонным соком. Лимонный сок, кстати, помимо прочего, значительно ингибирует отрицательные эффекты, связанные с заболеванием печени. А так как лимонный сок богат калием и рутином, в сочетании с аскорбиновой кислотой, он укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Лимоны обладают бактерицидными свойствами, помогают улучшить кишечную микрофлору и освежить дыхание.

Лимон, изначально кислый продукт, защелачивает нашу кровь и в целом смещает рН в щелочную сторону, что максимально благоприятно для здоровья (без избыточного защелачивания конечно же). Эти плоды крайне популярны при простуде, кашле, гриппе, лихорадке, авитаминозе и многих других заболеваниях. Полезно смешивать лимоны с имбирём и мёдом, и съедать такую пару ложек такой смеси в день. Лимоны помогают выводить токсины и излишнюю жидкость из организма, укрепляют иммунную систему человека.

В лимоне ценна не только сердцевина, но и его кожура, обладающая целебными свойствами: очищает ротовую полость, спасает при воспалениях дёсен, укрепляет ногти, препятствуя их расслоению. Лимонный сок используется как ополаскиватель, если у вас жирная кожа головы. Лимонная маска сужает поры, очищает и укрепляет кожу, но будьте осторожны, не стоит использовать такие маски при раздражении на коже, при розацеа и куперозе.

Лимон эффективно очищает воздух. Причём не только от болезнетворных микроорганизмов, но и от неприятных запахов в помещении. Эфирное масло лимона или запах свежего лимона способен активно повышать настроение, внимание и концентрацию, что особенно полезно при работе или учёбе. Эфирное масло лимона – это хороший антидепрессант. А, например, испарения натурального масляного лимонного ароматизатора для машины помогут и взбодрят, если вас укачивает в дороге. Также аромат лимона помогает при мигренях и снимает нервное напряжение. Конечно, лучше всего воспринимается запах свежего и натурального лимона. Химически созданный цитрусовый запах может спровоцировать у человека чувство тошноты, это редкость, но такое возможно.

Ещё один интересный факт! Запах лимона отпугивает комаров и мух. Чтобы усилить эффект, воткните в лимон пищевую гвоздику – получится домашнее, красивое и натуральное ароматное средство от насекомых.

Вред лимона проявляется при чрезмерном потреблении, так как можно спровоцировать сильные аллергические реакции. Людям, страдающим панкреатитом, изжогой, язвой желудка и 12-перстной кишки, гастритом и расстройствами ЖКТ, лимон категорически противопоказан. При гастрите с повышенной кислотностью лимон провоцирует активную выработку желудочного сока. При этом у больного может ухудшиться состояние и увеличивается риск образования язв на слизистой оболочке.

Не рекомендуется употреблять лимон при гнойной ангине, при воспалении горла, не стоит сильнее раздражать воспалённую слизистую. Также стоит помнить, что концентрированный лимонный сок повреждает зубную эмаль, если нужно его употреблять, то лучше всего это делать через соломинку и разбавленным. И после употребления лучше прополоскать ротовую полость чистой водой.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*