Jak citrusy pomáhají



Proč jsou citrusy zdravé?

Jakmile se řekne spojení citrus a zdraví, každý si vybaví horký čaj s citronem jako první pomoc při nachlazení. **Síla těchto barvami hýřících plodů se skrývá ve vysokém množství vitamínů – především C, A, široké škále vitamínů B, ale také vlákniny, vápníku, draslíku, hořčíku a fosforu.**

Zahraniční výzkumy ukazují, že **pravidelná konzumace citrusů snižuje riziko vzniku rakoviny trávicího traktu**. Díky vysokému obsahu minerálních látek a vody jsou **citrusy předurčeny k tomu, aby napomáhaly při kocovinách**. Mnozí odborníci také tvrdí, že **pojídání citrusů eliminuje chuť na sladké i přejídání**! Babské rady doporučují **citronovou kůru při potížích s revmatismem, artrózou i dnou**.

Grepová jádra jsou zázrak

Citrusy pochopitelně neznamenají pouze citrony. **Také konzumace grepů, jejichž dužina je bohatá na pektin a bioflavonoid, přináší našemu tělu spoustu cenného. Ulevuje od potíží s křečovými žilami, napomáhá trávení a posiluje střevní flóru.** Grepová jádra jsou vynikajícím zdrojem antioxidantů a vykazují silné antibiotické účinky.

Jedním ze způsobů podávání je **konzumace grepové tinktury** – tu je možné zakoupit v lékárně či zdravé výživě nebo si ji vyrobit z domácích zdrojů. **Grepový olej se pak využívá v kosmetice především ke zmírnění projevů akné i lupénky.** A protože všeho moc škodí, i při konzumaci citrusů buďte obezřetní,

zejména pokud užíváte nějaké léky – existuje široká varianta léčiv, která se s citrusy nesnášejí.

Jak vybírat a skladovat citrusy?

Při nakupování se zaměřte na barvu a tvrdost plodu. Celistvé zabarvení značí zralý plod, byť lehké barevné odchylky jsou povolené. **Rozhodně se vyhněte nákupu scvrklých, příliš měkkých, nebo dokonce nahnilých citrusů.** Pokud hodláte citrusy používat v kuchyni včetně kůry, **zjistěte, zda nebyly chemicky ošetřené**. Aby vám plody vydržely co nejdéle čerstvé a plné vitamínů, **skladujte je na chladném, suchém a tmavém místě**. Dejte **pozor, aby nepřemrzly**, získaly by hořkou chuť.

Citrusy v naší kuchyni

Někdy stačí jen oloupat a ihned zkonzumovat, jindy zase poslouží jako voňavá ingredience do studených i teplých nápojů. Byla by však škoda použití citrusů v kuchyni omezit pouze na takovéto maličkosti. **Vitamínovou bombu představují nejenom čerstvě vylisované šťávy, ale také ovocné saláty**, ve kterých pomeranč, mandarinka ani grep nesmějí chybět. **Limetová a citronová šťáva by potom měly být součástí vašich neodolatelných dezertů.** Kromě vynikající chuti **pomohou k tomu, aby vyšlehaný bílek držel lépe pohromadě a nespadl**.

V přípravě dezertů je naprostou klasikou **citronovo-cukrová poleva**, ale chuťové buňky zaplesají také nad **pomerančovou šlehačkou nebo osvěžujícím limetkovým sorbetem**. Z chemicky neošetřené citrusové kůry můžete vytvořit úžasné **kandované ozdoby pro domácí dezerty**, ale také **netradiční alkoholický nápoj původem z Itálie – limoncello**.

Citrusy si výborně rozumí i s masem a slanými pochutinami. Dokonalé **snoubení citrusů s rybami a mořskými plody** není třeba představovat. Originalitě se ovšem meze nekladou, a proto se mezi fajnšmekry zrodil **netradiční thajský salát z pomela, šalotky, bazalky, krevet a sladkokyselé omáčky**. Méně zdravou, ovšem stejně vynikající lahůdkou jsou **domácí krůtí hamburgery s limetovo-česnekovou majonézou**. **Drůbeží i vepřové maso na pomerančích** potom představuje oběd, jejž neodmítne žádný strávník.

Citrusy pro krásu

Chcete mít hladkou pleť bez vrásek, lesklé vlasy i pevné nehty bez roztřepení? K tomu všemu vám citrusy pomohou. **Citronová šťáva spolu s lihem nahradí pleťové tonikum, její kombinace s mořskou solí působí jako přírodní peeling. Sušená a rozemletá pomerančová kůra v kombinaci s minerální vodou či mlékem pleť vyčistí a omladí.** Dávejte však pozor na chemické ošetření citronů i citlivost vaší pleti! Babské rady doporučují citron také jako levné a rychlé „bělidlo“ chrupu. Odborníci ovšem zmiňují především negativní dopady, tedy poničení zubní skloviny.

Naše další citrusové články:

Grapefruity ničí viry a plísně – tento článek máme ZDE

Pomeranče podporují výkonnost a soustředění – článek se nachází ZDE

Jak kupovat a skladovat citrusy? To se dozvíte ZDE

Grep + pomeranč = pomelo. Více o pomelu si přečtěte ZDE

Mandarinky snižují cholesterol – náš článek je ZDE

Pěstujeme doma citrusy – rozhovor s citrusářem Václavem Rajšlem najdete ZDE