

Citrusfélék

A citrusfélék olyan savas, egzotikus gyümölcsök, amelyek magjait leveles gyümölcshús veszi körül. Eredetileg Délkelet-Ázsiából származnak, de ma már mindenhol megtalálhatóak a világon. Nem csak finomak, tele vannak C-vitaminnal, és sok bennük az értékes tápanyag. Kijelenthetjük, hogy minden kiegyensúlyozott étrendben ott a helyük.



Fotó: <https://www.istockphoto.com>

Citrusfélék közé tartozik többek között a citrom, a lime, a narancs, a grapefruit, a mandarin és a vérnarancs.

A **citrom** antibakteriális, vírusölő és immunerősítő hatású, valamint segíti a fogyást is, mivel serkenti az emésztést és tisztítja a májat. A citrom citromsavat, C-vitamint, kalciumot, magnéziumot, bioflavonoidokat, pektint és limonént tartalmaz, amelyek erősítik az immunrendszert.

A sárga citromhoz képest a **lime** zöld színű, kesernyésebb ízű gyümölcs. Habár nagyon hasonlít a citromhoz, mégis más gyümölcsnek tekinthető. Gazdag C-, A-vitaminban, vasban, káliumban, magnéziumban és más ásványi anyagokban. A lime csökkenti az öregedés jeleit, fiatalosabbá teszi a bőrt, és megakadályozza a vesekövek kialakulását.



A **narancs** gazdag C-vitamin-, kálium- és béta-karotinforrás, ezért jótékony hatással van az egészségre. Erősíti a szívet, megakadályozza a veseproblémák kialakulását, és csökkenti a koleszterinszintet. A narancs messze az egyik legkedveltebb citrusféle.

A **grapefruit** nagy, szubtrópusi gyümölcs, mely kissé kesernyés és savanyú ízéről ismert, és hasonló fürtökben nő, mint a szőlő. Magas az enzim- és víztartalma, viszont kevesebb nátriumot tartalmaz, ezért felgyorsítja a fogyást. Megakadályozza a rák kialakulását, erősíti az immunrendszert és serkenti az emésztést. Ezen kívül gazdag B-vitaminban, magnéziumban, vasban, folsavban, mangánban, kalciumban és káliumban.

A **mandarin** kicsit drágább, mint az átlagos narancs, valamint kevésbé savanyú, édesebb ízű citrusféle. Gazdagon tartalmaz C-vitamint, folsavat és béta-karotint, illetve serkenti az emésztést, segíti a sebek és vágások gyógyulását, valamint csökkenti az elhízás kockázatát.

A citrusfélék között a **vérnarancs**nak magas az A- és C-vitamin, folsav, antocianin és kalcium tartalma. Megakadályozza a rák kialakulását, hozzájárul a fogak és csontok felépítéséhez, valamint a szív- és emésztőrendszer egészségéhez.



Fotó: <https://www.istockphoto.com>

A citrusféléknek több jótékony hatása is van az egészségre:

- **Segíti a fogyást:** A fogyáshoz keverj össze egy citrom levét mézzel és meleg vízzel! A keveréket fogyaszd üres gyomorra reggelente – így a leghatékonyabb. A citrom pektint, egy olyan rostokban oldódó anyagot tartalmaz, ami serkenti a zsírégetést és hozzájárul a



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



fogyáshoz.

- **Erősíti az immunrendszert:** A legtöbb citrusféle kiváló C-vitaminforrás. A C-vitamin antioxidánsokat tartalmaz, amelyek erősítik az immunrendszert. A kutatások szerint azok, akik rendszeresen fogyasztanak citrusfélét, kevésbé hajlamosak az olyan fertőzésekre, mint a megfázás, köhögés és influenza.
- **Serkenti az emésztést:** A citrom és a lime is serkenti az emésztést. Étkezéskor fogyassz el egy pohár citromlevet, így megszabadulhatsz a káros baktériumoktól a béltraktusban!
- **Megakadályozza a csontritkulás kialakulását:** Az olyan citrusfélék, mint a citrom, kis mennyiségben kalciumot tartalmaznak, amely létfontosságú a csontok egészségéhez. A citromban lévő kálium pedig segít fenntartani a csontsűrűséget, valamint megakadályozza, hogy a veséken keresztül kalcium ürüljön ki a szervezetből, így meggátolja a csontritkulás kialakulását.
- **Vesekövek:** A legtöbb citrusféle citromsavat tartalmaz, ezért a rendszeres fogyasztással növelhető a vizelet citromsav-szintje. A vesekövek kialakulása megelőzhető sok víz fogyasztásával, viszont a kalciumból felépült vesekövek kialakulása a citrom levének fogyasztásával gátolható meg.



Fotó: <https://www.istockphoto.com>

Naponta legalább **25-30 gramm rostot kell elfogyasztanunk**, hogy emésztésünk megfelelően működjön - egy narancsban ennek közel egytizede benne van. A citrusfélékben lévő rostok nagyjából kétharmada vízben oldódó, és segít szabályozni a koleszterinszintet és a vércukor-szintet, egyharmada pedig vízben nem oldódó, ami pedig az emésztés megfelelő működéséhez fontos.

A citrusfélék **magas C-vitamin tartalma** igencsak jól jön, ha elkap minket a nátha. Bár nem igaz, hogy a C-vitamin megóvna a betegségektől, több kutatás is bizonyította már, hogy szedése **lerövidítheti a gyógyulás időtartamát** meghűléses megbetegedések esetén.

A citrusfélék **flavonoidokat**, olyan növényi vegyületeket tartalmaznak, amelyek elősegíthetik a szív egészségét – mondja Keri Gans, RD, New York-i táplálkozási szakértő és a The Small Change Diet szerzője. A The Journal of Agricultural and Food Chemistry című folyóiratban megjelent, bypass műtéten átesett betegek vizsgálata során a kutatók azt találták, hogy az



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



antioxidánsokban gazdag vörös grapefruit csökkentette a "rossz" LDL-koleszterin és a trigliceridszintet. A C-vitamint a szívbetegségek kockázatának csökkentésével is összefüggésbe hozták.

A citrusféléknek viszonylag **alacsony a glikémiás indexe** a 100 pontos skálán, ami azt jelenti, hogy nem emelik meg annyira a vércukorszintet, mint néhány más élelmiszer. A narancs például 45, a grapefruit pedig 25 pontot ér.

A citrusféléknek is **magas a víztartalma** (a narancs 87%-a, a grapefruit 88%-a). A sok vízben gazdag étel, például a citrusfélék fogyasztása segíthet a hidratáltság megőrzésében, ami fontos a szomjoltáshoz, valamint ahhoz, hogy elegendő folyadékot fogyassz a nap folyamán a kiszáradás megelőzése és a szervezet megfelelő működése érdekében.

A C-vitamin szerepet játszik a **kollagéntermelésben**, ezért egyes szakértők úgy vélik, hogy segíthet megőrizni a bőr rugalmasságát és simaságát.

A citrusfélék rengeteg lédús ízt adnak, kevés zsírral, nátriummal vagy kalóriatartalommal (a narancsban mindössze 45), így rendkívül **diétabarát**. Ráadásul a kutatások összefüggésbe hozták az alacsony C-vitamin vérszintet a magasabb BMI-vel, a derékkörfoggattal és a testzsírszázalékkal.



Fotó:

<https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=photography&phrase=citrusfélék&servicecontext=srp-searchbar-sticky>

Ha több citrusfélét szeretnél bevinni az étrendedbe, facsard ki a gyümölcs levét, vagy reszeld le a héját a csirkére, a halra vagy a salátára, ami természetes „ízfokozóként” fog hatni.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Megpróbálhatod még a gyümölcs levét öntet vagy szósz alapjául is venni (ez minden ételt feldob).

Forrás:

<https://drtihanyi.com/egeszseges-eletmod/egeszseges-taplalkozas/a-10-legfontosabb-citrusfele>

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/miert_egeszsegesek_a_citrusfelek/20170418111658

<https://www.health.com/nutrition/citrus-fruit-health-benefits#citrus-fruits-absorb-nutrients-better-salad>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.