magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 1. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Voda se šťávou z citronu? Zdravý start nového dne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Voda-se-stavou-z-citronu-Zdravy-start-noveho-dne__s10010x19081.html

Citron patří mezi méně sladké citrusové plody, je skvělým zdrojem přírodního vitamínu C a také vlákniny. Voda se šťávou z citronu nám pomůže zlepšit hydrataci a může se stát rituálem našeho pitného režimu. Jen díky jejímu pití ale nezhubneme, ani naše tělo se tak výrazně nedetoxikuje. Pití vody s citronem také nemusí svědčit zubní sklovině a tomu, koho trápí pálení žáhy.

Citron je plodem stromu citronovníku, který roste zejména v subtropických oblastech. Původně sice pochází údajně z Asie, dnes ho ale můžeme úspěšně pěstovat i na našem území – potřebujeme jen teplé slunné stanoviště a **dostatečnou ochranu přes zimu** (doma na balkoně či ve skleníku).

Pektiny pomáhají zvýšit pocit zasycení

Citron patří mezi méně sladké citrusové plody, má vysoký podíl vody (87-90 %) a obsahuje jen poměrně **malé množství energie** (149 kJ na 100 g porci). Bílkovin i tuků v něm najdeme pomálu, nejvíce jsou zastoupeny sacharidy (8,4 g ve 100 g množství). Mezi nimi dominují jednoduché sacharidy (glukóza, fruktóza, menší množství sacharózy) a také vláknina. Citrony obsahují rozpustnou vlákninu – pektiny – které pomáhají zvýšit pocit nasycení, a tím snížit energetický příjem. Bohaté jsou také na vitamín C, kyselinu citronovou, draslík, v menším množství také fosfor, vápník a hořčík.

- Citronová šťáva právě díky obsahu vitamínu C pomůže **k lepšímu využití železa** z listové zeleniny a vstřebání železa „hemového“ z masa a ryb.

Voda se šťávou z citronu - jak funguje?

Určitě jste již potkali doporučení na pití vody se šťávou z citronu po ránu, které údajně pomáhá k hubnutí, detoxikaci těla, rozjasnění pleti. Ale jak je to doopravdy?

Pokud si po probuzení dáváte vodu se šťávou z citronu, pak rozhodně neděláte špatně.

Podpoříte tak **hydrataci organismu po noci**, přijmete vitamín C ve své přírodní formě a uděláte první krok pro zpravidelnění svého pitného režimu.

V létě použijte vodu chladnější, v zimě využijte vodu vlažnou (ideálně však převařenou v rychlovarné konvici).

Nicméně jen díky pití vody se šťávou z citronu určitě nezhubnete a i často „skloňovaná“ **detoxikace je mýtem**.

Pozor na sklovinu

Pozor dejte na to, aby nebyl nápoj příliš koncentrovaný – kyseliny mohou výrazně narušovat zubní sklovinu. Zejména když nápoj vypijete po vyčištění zubů nebo si je jdete čistit krátce po jeho vypití. Raději si ústa vypláchněte čistou vodou a s čištěním počkejte cca 30 minut.

Koncentrovaná šťáva z citronu není vhodná ani pro toho, kdo má potíže s **pálením žáhy nebo podrážděným žaludkem**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz