magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 1. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Citrusy pomáhají chránit srdce, cévy i nervy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Citrusy-pomahaji-chranit-srdce,-cevy-i-nervy__s10012x10767.html

Citrusové plody jsou dobrým zdrojem vitamínu C v zimních měsících, kdy nejsou tak dobře dostupné jiné druhy zeleniny a ovoce s vysokým obsahem tohoto vitamínu. Z minerálních látek obsahují citrusy hlavně draslík a v menším množství i vápník, hořčík, fosfor a železo.

Cenná citrusová barviva

Citrusy patří mezi méně sladké druhy ovoce, v zimě jsou pro nás skvělým

zdrojem vitamínu C. **Navíc obsahují i rostlinná barviva, která pomáhají v prevenci onkologických onemocnění, nemocí srdce a cév i nervové soustavy.**

Citrusy jsou celoročně zelené keře nebo nižší stromy z čeledi routovitých, které rostou v tropických a subtropických oblastech, mají jednoduché, hladké listy, jejich plodem je speciální typ bobule (tzv. hesperidium). Na povrchu plodu najdeme tuhou vnější kůru, pod kterou se skrývá dužina krytá vláknitým bílým obalem. Nejznámějšími druhy citrusových plodů jsou citrony a limetky, pomeranče, mandarinky a grepfruity, pomelo a kumquaty. Hlavním obdobím sklizně bývá období podzimních a zimních měsíců.

Co citrusy obsahují?

Největší podíl v citrusových plodech tvoří voda (86-90 % z celkového objemu), z hlavních živin jsou nejvíce zastoupeny jednoduché sacharidy – přesto však citrusy patří mezi méně sladké druhy ovoce, tuků a bílkovin obsahují jen velmi malé množství. Kromě cukrů (jednoduchých sacharidů) jsou také zdrojem organických kyselin, **vlákniny, vitamínů C a E, betakarotenu a anthokyanů**. **Z minerálních látek obsahují citrusy hlavně draslík a v menším množství i vápník, hořčík, fosfor a železo.** Slupky citrusových plodů jsou dobrým zdrojem pektinu a vonných látek, které jsou zodpovědné za

nezaměnitelné aroma tohoto ovoce (využívají se hojně v kosmetice).

Anthokyany jsou rostlinná barviva rozpustná ve vodě, která řadíme mezi **flavonoidy - „propůjčují“ rostlině červené, fialové nebo modré zabarvení.** Pomáhají v prevenci vzniku onemocnění srdce a cév, nervové soustavy a také onkologických onemocnění, chrání organismus před negativními důsledky oxidativního stresu. V nedávné době byly genetickou modifikací vytvořeny citrony s vyšším obsahem antokyanů. Citrusové plody jsou dobrým zdrojem vitamínu C v zimních měsících, kdy nejsou tak dobře dostupné jiné druhy zeleniny a ovoce s vysokým obsahem tohoto vitamínu (např. černý rybíz, paprika, aj.).

Jak citrusy vybírat a na co si dát pozor?

Pečlivě si při nákupu plody prohlédněte, aby nebyly poškozené nebo nahnilé, vyhněte se také plodům, které mají větší část povrchu zelenou nebo nazelenalou. Kůra by měla být pevná – pokud se kůra uvolňuje od dužiny, je plod zralý až příliš a snižuje se množství šťávy v dužině.

Pokud teploty klesnou k bodu mrazu, nenakupujte citrusy na trhu, ale zamiřte raději do kamenných prodejen – pokud plody namrznou, dochází ke změnám v chuti, mohou být pak více kyselé nebo dokonce nahořklé. Mráz navíc způsobí,

že je ovoce náchylnější k hnilobě.

Citrusové plody se při pěstování (nejedná-li se o bio produkty) a po sklizni ošetřují řadou chemických látek - mezi které patří např. pesticidy, jiné ochranné látky, látky bránící kažení, apod.). **Tyto látky a jejich zbytky se nacházejí v kůře citrusů – proto bychom měli kůru před loupáním omýt pečlivě teplou vodou**, poté plod oloupat a před dalším porcováním nebo konzumací dužiny si ještě umýt ruce - abychom si chemické látky z kůry nepřenesli na dužinu nebo do úst.

Pozor na grapefruit a pomelo

S konzumací grapefruitů a pomela (nebo džusů či šťáv z těchto druhů ovoce) **by měli být opatrní lidé, kteří užívají léky.** Látky obsažené v těchto druzích mohou ovlivňovat metabolismus některých typů léků v organismu – proto je vhodné se raději poradit s lékařem nebo lékárníkem, zda je bezpečné s konkrétním typem léků tyto druhy ovoce jíst. **Citrusové ovoce není vhodné při potížích s překyselením žaludku nebo pálením žáhy, ale ani při atopickém ekzému – často se po konzumaci objeví zhoršení potíží, patří také mezi časté alergeny.**

Po konzumaci citrusů nebo štávy či džusu z nich, bychom si rozhodně neměli jít

ihned vyčistit zuby. Vysoký obsah kyselin by mohl narušit (naleptat) zubní sklovinu – lépe je tak vyčkat alespoň 15-20 minut a vypláchnout si před čištěním zubů ústa čistou vodou.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz