# Лимон

Сегодня этот цитрусовый плод, завезенный к нам более ста лет назад с теплых берегов Средиземноморья, хорошо известен каждому своими превосходными вкусовыми качествами и целебными свойствами.

Лимон, также как и остальные цитрусовые, включая апельсины, грейпфрут и мандарины, ботаники относят к семейству рутовых. Вопрос о родине солнечного фрукта до сих пор вызывает споры, а на это почетное звание претендуют Индонезия, Китай, Индия, а также тропические острова. Но ученые предпочли подножие Гималаев и считают, что именно оттуда лимоны попали в Месопотамию, а потом уже в Италию на Апеннинский полуостров.

Теплый и достаточно влажный климат Средиземноморья оказался весьма подходящим для развития и плодоношения цитрусовых, более того они здесь приносили урожай не менее двух раз в год. Отсюда они и распространились по разным уголкам планеты.

В России культивированием лимонов занимаются на территории Средней Азии и на Черноморском побережье Кавказа, некоторые любители собирают неплохие урожаи даже дома, выращивая их на подоконнике. Живут многолетние лимоны достаточно долго, более 40 лет. Цветение у них начинается весной, а плоды созревают к осени.

## Состав лимона

Химический состав лимона – это настоящая кладовая витаминов и полезных веществ. Его целебные свойства обусловлены высоким содержанием лимонной кислоты в мякоти плодов. Яблочной кислоты в лимоне меньше, но она также оказывает целебное действие.

Лимоны - низкокалорийные плоды, но их питательной мощи посвящены сказания, легенды и даже греческие мифы. Их исследователи считают, что именно лимоны являлись теми золотыми яблоками Гесперид, которые необходимо было добыть Гераклу, чтобы черпать из них энергию и силу для свершения своих подвигов.

Существует и легенда о кавказском царе, который наказал своего слугу, заточив его в крепость. Он позволил давать несчастному единственный продукт, который тот должен был выбрать самостоятельно. Этим продуктом оказался лимон, который, по словам наказанного, мог удовлетворить все его потребности.

Древние скандинавы в своих мифах называли лимоны «яблоками бессмертия» за способность исцелять и предотвращать дряхление, а в русских сказках лимоны называли «золотыми молодильными яблочками».

Понятно, что они имели большое значение для многих народов древности, а индийские йоги не пренебрегают полезным цитрусом и сегодня, съедая изо дня в день по одному лимону вместе с цедрой. Это очищает организм и приносит здоровье.

Помимо органических кислот мякоть целебного плода содержит углеводы, сахар, немного белка, жира и пищевых волокон. Солидный состав витаминов, представлен в лимоне не только витамином «С», но также и группой «В», бета-каротином, «А», «Е» и «РР». Не менее презентабелен и минеральный состав, который содержит такие макроэлементы, как сера, хлор, кальций, магний, фосфор, калий. Их дополняет комплекс микроэлементов, включающий в себя бор, фтор, молибден, марганец и железо.

Сахара, содержащиеся в лимоне, представляют собой сахарозу, глюкозу и фруктозу. Благодаря пектинам и клетчатке сок лимона эффективен при запорах. Присутствуют в этом цитрусе флавоноиды, гликозиды, фитонциды и эфирное масло. Ярко-желтому цвету своей кожуры лимон обязан наличию в ней натурального красителя - гесцеридина.

Мы с детства знакомы с кислым вкусом лимона и, убедить нас в обратном мнении очень нелегко. Но на самом деле спелый лимон обладает утонченным, изысканным и приятным вкусом, который можно испробовать, вырастив их самостоятельно.

К нам ведь попадают лимоны, которые собирают еще зелеными, чтобы они не испортились за время транспортировки. Несмотря на это, они являются отличными помощниками в лечении ряда болезней, а для нейтрализации кислоты диетологи советуют употреблять их с медом, конечно, если у вас нет аллергии на этот продукт.

## Целебные свойства «яблок бессмертия»

Созданные на основе лимона препараты славятся такими целебными свойствами, как ранозаживляющие, противоглистные, противомикробные, противосклеротические, противовоспалительные, а также общеукрепляющие. Все эти свойства обусловлены наличием активных веществ, входящих в состав «золотых яблок».

Целебные свойства лимона используются человечеством в целях лечения и профилактики болезней уже более 3000 лет. Они доказали свою высокую эффективность при авитаминозах, отравлениях, болезнях легких и атеросклерозе. Авиценна советовал употреблять лимоны беременным женщинам, чтобы избавить их от токсикоза, а также тем, кто страдает сердечными заболеваниями.

## Лимон в кулинарии

Лимон - самый популярный в кулинарии и востребованный почти во всех национальных кухнях цитрус, способный внести нотки свежести в любое блюдо. «Короля цитрусов» высоко ценят не только за вкус, но также за полезные качества и невысокую стоимость. Из душистой, сочной, богатой витаминами мякоти лимона, которая составляет 60% , получается превосходное варенье. А кто откажется от чая с лимоном?

Сок этого цитруса добавляют в закуски, первые блюда, салаты, им поливают мясо, рыбу и морепродукты. Не обходятся без него горячие и холодные напитки, десерты и кондитерские изделия.

Наполниться энергией, так чтоб заблестели глаза, поможет несложный салат с лимоном. Для его приготовления 2 молодые моркови трут на мелкой терке, смешивают ее с заранее подготовленной и нарезанной курагой в количестве полстакана и половиной тонко нарезанного лимона. Затем добавляют сахар или мед, и все ингредиенты вымешивают со сметаной. Украшают петрушкой или веточкой мяты. Такой десерт позволит вам сохранить или вернуть очарование молодости.

В жаркую погоду отличным, а главное полезным лакомством может стать, также лимонный шербет. Для приготовления снятую цедру мелко нарезают, а из мякоти отжимают сок. Затем варят сахарный сироп, кладут в него измельченную цедру и варят еще 2-3 минутки. Пока сироп горячий, в него вливают лимонный сок, размешивают и остужают.

Диетологам лимон известен своим набором веществ, активно расщепляющих жиры, нормализующих обменные процессы и уменьшающих чувство голода, что делает этот цитрус отличным, а главное безопасным средством в борьбе с лишними килограммами.

Существует даже лимонная диета, обожаемая многими женщинами, так как ее щадящий рацион не заставляет их отказываться от любимого сыра и шоколада. Она имеет несколько вариантов и рассчитана на полторы-две недели, поэтому мы не будем описывать ее. Упомянем только, что ее главный принцип заключается в употреблении лимонного сока, разбавленного водой. Его пьют каждое утро натощак, постоянно увеличивая количество на 1 лимон в день. Соблюдая все требуемые правила, можно добиться снижения веса на целых 15 кг.

Приобретая лимоны, обращайте внимание на состояние их спелости. Излишняя мягкость плода может свидетельствовать о том, что он перезрел и может оказаться гнилым внутри. Не стоит его покупать, потому что присутствие целебных веществ в нем крайне низкое, да и вкусовые качества вас вряд ли порадуют.

Если вы хотите купить лимоны для длительного хранения в течение одного и более месяцев, то выбирайте недозрелые плоды. Поместить их можно в холодильнике в самом низу, где обычно и складывают овощи и фрукты. Это позволит цитрусовым плодам не растерять свои ценные лечебные свойства.