

Cena: 13,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Turcja

Orientacyjna
masa jednej
sztuki

130g

Temperatura
przechowywania:

3°C - 8°C

Opis produktu

Cytryna to dobre źródło beta-karotenu, witamin z grupy B, E, potasu, magnezu, sodu i żelaza. Są w niej też terpeny pobudzające wytwarzanie śliny. A ponieważ wraz z wydzielaniem śliny rośnie produkcja enzymów trawiennych, cytryna pobudza procesy trawienne, przyspieszając oczyszczanie organizmu - sprzyja zatem odchudzaniu. Warto zacząć dzień od szklanki wody z plasterkiem cytryny. Pamiętaj jednak, że taki napój pobudza apetyt!

Poza tym cytryna, zaraz po żurawinie, wykazywała najsilniejsze działanie hamujące namnażanie się komórek raka wątroby w badaniu in vitro. Ponieważ limonen zostaje w krwiobiegu przez dłuższy czas, naukowcy wierzą, że lepiej niż inne substancje odżywcze radzi sobie on z hamowaniem rozwoju komórek nowotworowych (dla porównania, fenole obecne w zielonej herbacie pozostają w organizmie od 4 do 6 godzin).

Warto wiedzieć, że najwięcej właściwości zdrowotnych ma skórka cytryny. To właśnie ona jest źródłem związku o nazwie limonen.