

Витамины



Из архива «ММ»

Что за «фрукт»?

Когда появился на планете первый лимон, учёные пока ответить не могут. Но указывают на то, что лимон – это не овощ и не фрукт. Его стоит отнести к категории гибридных плодов, входящих в подсемейство померанцевых. Что, впрочем, не мешает некоторым людям упорно называть плод ягодой – из-за особенностей выращивания. В дикорастущем состоянии неизвестен, вероятно все, это гибрид цитрона – многолетнего растения из рода «цитрус» и горького апельсина, спонтанно возникший в природе и долгое время развивавшийся как отдельный вид.

Слово «лимон», согласно одной из существующих версий, заимствовано из итальянского языка *limone*, а итальянское название плода, в свою очередь, – результат ассимиляции персидского *limun* – обозначающего у персов любой цитрусовый фрукт.

Немного истории

Родиной растения является Китай, Индия и тропические тихоокеанские острова. В XII веке арабы завезли лимон из Индии на территорию Ближнего Востока, в Испанию, Италию и Северную Африку. Слово «лимон» на Руси появилось в конце XVI века и было заимствовано из персидского языка. Однако понастоящему популярным в России этот фрукт стал немногим более сотни лет назад. Купцы из Турции привезли лимоны в Россию и угощали ими местных жителей, которые потом стали выращивать растение из косточек и собирали с одного деревца за сезон по 10–15 плодов. Сегодня лимоны выращивают во многих странах с субтропическим климатом. В СНГ они растут на территории Средней Азии и в Закавказье.

Виды и сорта

Сортов лимона очень много. Они различаются формой растения – древовидные и кустовидные, сезонностью и приспособленностью к конкретному климату.

Сейчас выращивают природные гибриды и другие экземпляры – результат вековой селекции мелкоплодных цитронов. Существует много сортов и гибридов лимонов, общность которых определяют характерный цитрусовый запах и кислота фрукта. Но есть и сладкие плоды, относящиеся к роду «цитрус».

Домашний доктор

Лимон – традиционное лекарство от простуды. Особой популярностью он пользуется в весенне-осенний период, когда организм человека ослаблен и наиболее уязвим.

Форма лимонных фруктов, которые в ботанике определяются как ягоды, также разнообразная: овальные, округлые, грушевидные, каплевидные.

Большинство ученых поддерживают деление культуры на четыре разновидности.

Обыкновенные – куда входят наиболее широко распространённые в торговле сортотипы: лисбон, эврика, итальянский – феминелло.

Сладкие – сорта плодов лимонов с мякотью почти без кислоты.

Грубые – деревья с колючими ветками и плодами с толстой кожурой.

Разные – особый ряд гибридов, которые на одном растении создают плоды с кислой или сладкой мякотью.

Сортовое разнообразие лимонов крайне велико, наиболее популярные и востребованные на мировом рынке сорта: новогрузинский, павловский, эврика, также известен четыре сезона, мейер, йен бен и буш, сорренто лисбон, майкопский, верна.

Лимоны разных сортов везут в Россию из стран Средиземноморья – Турции, Марокко, и бывшего

СССР – Азербайджана, Узбекистана, Таджикистана. Выращивают лимон и в России – на черноморском побережье Кавказа.

Лимоны часто выращивают и в квартирах, в том числе и в России. Лимонами на окнах издавна известен город Павлово-на-Оке Нижегородской области. Собственно, павловский лимон – это отдельный сорт деревца, с которого можно получать по три десятка плодов в год.

Эфирное масло

Из 60–70 кг плодов лимона получается всего 1 кг эфирного масла. Масло светло-жёлтого цвета, бывает с зеленоватым оттенком, и не удивительно, что оно пахнет лимоном. Масло лимона применяется в целях улучшения запаха и вкуса лекарственных препаратов. Эфирное масло лимона обладает бактерицидным, противомикробным, тонизирующим и вяжущим свойствами. Масло лимона улучшает иммунную систему человека, является дезинфицирующим средством.

Применение

В традиционной, восточной и народной медицине, в научных исследованиях, в диетологии, в косметологии, в кулинарии

Как выбирать и хранить

При покупке лимонов сначала задайте себе вопрос: для чего вы их покупаете; для длительного хранения или же вы собираетесь их быстро съесть? Хранятся лимоны очень долго, при условии правильного их выбора.

Яркий цвет плода отнюдь не всегда свидетельствует о степени его зрелости. Ориентироваться нужно на твёрдость плода. Полностью созревший плод на ощупь мягковат, но одновременно слегка пружинист. У таких лимонов срок годности чрезвычайно мал, их надо использовать как можно быстрее. Если плод перезрел, то на ощупь он будет очень мягким.

Толщина кожуры лимона зависит от того, сколько раз плод-

носило дерево, на котором он рос. Чем меньше урожая было собрано с дерева, тем более тонкой будет кожура лимона. Лимон с толстой кожурой, как правило, более полезный, чем лимон с кожурой тонкой.

Иногда при хранении и транспортировке лимонов их переохлаждают или замораживают, что плохо сказывается на их полезных свойствах. Если лимон переохладился, на нём будут маленькие оспинки, впадины коричневатые точки. Кроме того, если лимон был переохлаждён, тоненькая плёнка от долек отходит очень легко. У замороженных лимонов горьковатый привкус.

Лимоны могут храниться очень долго, вплоть до нескольких месяцев, без вреда для своей структуры и без особых потерь своих полезных свойств. Лучше всего держать их на нижних полках холодильника или в специальном овощном отделении. В морозилку лимоны класть не стоит, это плохо сказывается на их полезных свойствах, вкусе и структуре.

Хранить лимоны надо неразрезанными. Стоит плод разрезать – из него тут же начнет улетучиваться и разрушаться столь ценный витамин С, на который плохо влияет контакт с сахаром и повышенными и пониженными температурами.

Интересные факты

- Каждый год в мире собирают 14 миллионов тонн лимонов.
- Лидеры по сбору урожая – Индия и Мексика.
- Один лимон содержит одну треть суточной нормы витамина С.
- В испанском фольклоре лимон считается символом обманутой горькой любви.
- В России лимон в средние века был практически недоступен простым людям, а знать заказывала плоды из Голландии, откуда их присылали в солёном виде.
- Самый крупный в мире лимон был внесен в книгу рекордов Гиннеса и весил пять килограмм 265 граммов.
- Лимон – один из наиболее популярных цитрусовых у художников. Фрукт был невероятно «востребован» в классической голландской натюрмортной живописи.
- Существует памятник легендарной продавщице лимонов – женщине по имени Иоганна Генриетта Мария Мюллер, жившей в Гамбурге в XIX веке. Скульптура, изображающая женщину средних лет с корзиной лимонов в руках, была создана Х. Й. Вагнером и установлена в 1986 году вблизи от церкви св. Михаила.

Польза

В 100 граммах свежего лимона содержится 29 калорий: белки – 1, 1 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 9,32 г. и почти 90 процентов – вода. В составе лимона присутствуют важные для организма витамины – большое количество витамина С, а также витамины группы В, А, D, Р, Е. Лимон богат лимонной кислотой, флавоноидами, минералами, среди которых калий, цинк, медь, железо, фосфор.

Полезен при инфекциях горла, камнях в почках, повышенном риске возникновения инсульта, пониженной температуре тела, болезнях желудка, запорах, проблемах с зубами, лихорадке, ревматизме, артрите и полиартрите, ожогах, ожирении, нарушениях дыхания, холере, ослабленном иммунитете, при риске кардиоболезней, борьбе с раком, повышает иммунитет, защищает от анемии, предотвращает астму, поддерживает здоровый цвет лица. Лимон обладает кровоостанавливающим свойством, поэтому его используют при кровотечениях из носа, желудка и даже кровотечениях дёсен. Лимон применяется в качестве жаропонижающего и тонизирующего средства при туберкулёзе, пневмонии, болезни Боткина и других инфекционных болезнях.

Вред

Учитывая значительное количество лимонной кислоты, содержащейся в плодах, лимоны следует ограничить или полностью исключить из рациона при болезнях желудка, печени, кишечного тракта, жёлчного пузыря, жёлчевыводящих путей, поджелудочной железы (острый или хронический панкреатит), при гастроэзофагеальном рефлюксе. Аппликации из лимона во время проведения косметических процедур на открытом воздухе под прямыми солнечными лучами могут спровоцировать возникновение болезненного ожога – в большей степени это относится к людям со светлой и чувствительной кожей. В отдельных случаях после использования средств на основе лимона может наблюдаться острая аллергическая реакция. Нужно помнить, что нерациональное или чрезмерное употребление лимонов может принести вред даже абсолютно здоровому человеку.

