



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 06. 2020

## Nezapomínejte v létě na citrusy. Pomáhají při hubnutí i hydrataci těla

**Nesmírnou výhodou citrusů je, že toto šťavnaté ovoce tvoří z velké části voda. V parných letních dnech proto sáhněte po citrusových plodech, které...**

**Citrusy jsou bohatým zdrojem vitamínu C a obecně mají velký přínos pro náš organismus. Na pomerančích, mandarinkách a grepech si pochutnáváme především v zimě, kdy jsou obchody citrusových plodů plné. Pravidelně bychom je našemu tělu měli dopřát ale i v létě. Víte, že tělo citrusy v horkých dnech skvěle osvěží a mohou podpořit hubnutí?**

Citrusy nejen skvěle chutnají, mají i **řadu léčivých účinků**. Obsahují velké množství vitaminů a rostlinných látek, které mají **blahodárné účinky na naše zdraví**. A to nejen při nachlazení a chřipce. O citrusích se často mluví jako o **univerzálním všeléku**. Citrusové plody **jsou silnými**

**antioxidanty**, pomáhají urychlovat látkovou výměnu, snižují hladinu cholesterolu v krvi, mají význam při detoxikaci organismu a hubnutí.

## Proč jíst v létě citrusy?

Nesmírnou výhodou citrusů je, že **toto šťavnaté ovoce tvoří z velké části voda**. V parných letních dnech proto sáhněte po citrusových plodech, které tělo **osvěží a skvěle hydratují**. Citrusy jsou ve staré čínské medicíně považovány za **ochlazující potraviny**. Pomáhají našemu tělu zbavit se přebytečného tepla. Dopřejte si proto i v létě každý den vodu s citronem, pomeranč nebo grep.

## Zchladte se citrusy

Pouhé tři ingredience stačí k tomu, abyste si doma vykouzlili skvělé letní osvěžení, které budete chtít pít celé léto.

### Citrusová limonáda - recept

Ingredience: 2 pomeranče, 1 citron, čerstvá máta a meduňka, perlivá voda a led, med

Postup: Citrusy očistíme a šťávu odšťavníme. Mátu a meduňku důkladně umyjeme a hmoždířem lehce rozdrtíme, aby vyniklo aroma bylin. Do džbánu dáme led, bylinky a šťávu z ovoce. Zalijeme perlivou vodou a podle chuti můžeme přidat med.



## Citrusy a jejich vliv na hubnutí

Léto je tady a vy se ještě na poslední chvíli snažíte dát pár kilo dolů? Zkuste to s citrusy. Nastartujte metabolismus hned ráno **sklenicí vlažné vody s citrónem**. Vodu s citrusovými plody pijte ale celý den. Pokud se snažíte zhubnout a hlídáte si kalorický příjem, neměli byste citrusy vynechat. Citrusové plody mají totiž jen **velmi málo kalorií** a díky vysokému obsahu vody a vlákniny tělo rychle **zasytí a dokážou i snížit pocit hladu**.

Toto šťavnaté ovoce dokáže dělat s tělem přímo zázraky. Citrusových plodů můžeme sníst díky **malému množství cukrů** opravdu hodně. Skvělé je citrusy přidávat do salátů, jogurtu a nejrůznějších nápojů. Vyhněte se však citrusovým džusům, které jsou často plné cukrů. Mnohem lepší je si šťávu vymačkat **přímo z ovoce**.

Grep a citrony mohou **redukovat hladinu cukrů v krvi**. Citrusy tedy mohou být při hubnutí podpůrným doplňkem stravy. Citrony pomáhají uvolňovat přebytečnou vodu z organismu. Citrusy mají účinek také **při detoxikaci organismu**. Dostatek vitamínu C, který ve velkém množství obsažený v citrusových plodech, dokáže **pročistit žaludek a střeva**.

## Jak tělu citrusy prospívají?

### Jsou bohaté na vitamíny a minerály

Kromě vitamínu C jsou citrusy bohaté také na vitamin A ve formě provitaminu betakarotenu, vitamin B a vitamin E. Citrusy obsahují hořčík, fosfor, vápník a další minerály důležité pro správné fungování těla.

## **Pročišťují tělo**

Citrusy ukrývají velké množství vlákniny, díky které mají **pozitivní vliv na trávení a střeva**.

## **Prevence onemocnění**

Citrusy pomáhají s regulací [cholesterolu](#) a podle některých studií jsou dokonce prevencí vážných nemocí.

## **Na co si dát pozor?**

Citrusy mají kromě mnoha zdravých účinků i některé stinné stránky. Citrusové plody mohou být například nebezpečné v kombinaci s některými léky. Pozor bychom si měli dávat také na chemické složky obsažené ve slupce citrusů. Před konzumací je proto nutné ovoce důkladně umýt teplou vodou. Negativně mohou citrusy ovlivňovat i zubní sklovinu. Také pro citrusy proto platí pravidlo - všeho s mírou.

Autor článku: [Klára Hanačíková](#)