

Uz agrume nema zime

Bogati vitaminom C, citrusi se konzumiraju u velikim količinama jer su dobar izvor energije i vitalnosti. Ali njihove blagodati se ne zaustavljaju na tome: sastojci citrusa pokazali su se kao jaki antioksidansi i sposobni da pospješé apoptozu, tj. programiranu smrt kancerogenih stanica

Početakom 2000-ih znanstvene studije rađene *in vitro*, pokazale su da citrusi (agrumi) mogu spriječiti neke oblike raka, tj. pospješiti apoptozu kancerogenih stanica (njihovu programiranu smrt). A upravo flavonoidi koje citrusi sadrže pokreću taj proces. Flavonoidi pripadaju obitelji polifenola i istodobno djeluju kao antioksidansi i antiinflamatorici (protuupalno). U citruse ulaze: mandarina, citronovac, limun, naranča, tangerina, bergamot, grejp, kumkvat...

Zaštita i detoks

Redovitom konzumacijom citrusa, navode znanstvenici, može se spriječiti rak usta, ždrijela, jednjaka i želuca. Citrusi mogu i smanjiti pretkancerozne lezije (oštećenja) usne šupljine i obnoviti radnu sposobnost normalnih stanica. Što se tiče studija vođenih na životinjama, jedna studija provedena na štakorima pokazala je da je to voće sposobno smanjiti tumor dojke. A flavonoidi mogu pospješiti i detoksikaciju organizma od kancerogenih tvari kroz jetru.

Važnost vitamina C za zdrave desni poznata je od davnina, kao i njegovo djelovanje u borbi protiv skorbuta. Znanstvenici nisu dali jednoznačne odgovore na pitanje jača li vitamin C imunitet, ali više je onih koji tvrde da citrusi imaju značajnu ulogu u jačanju otpornosti organizma na bolesti poput sezonske gripe, respiratornih viroza i prehlada.

Sami ili u ukusnim receptima

Citrusi se mogu konzumirati cjeloviti ili u obliku soka, ali i kao dodatak nekom jelu (npr. pile s medom i limunom). Ne ustručavajte se konzumirati ih i s njihovom korom, npr. u kolačima. Isto tako je dobro znati da malo limunovog soka može zamijeniti ocat, kao i da malo istisnutog limuna na povrću pospješuje bolju apsorpciju željeza.

Rizično „ukršćavanje“ s lijekovima

Francuska agencija za sanitarnu sigurnost proizvoda za zdravlje (L'Afssaps), prošle godine u listopadu objavila je službeno izvješće, podsjećajući kako valja dobro čitati upute o lijekovima, dajući primjer interferencije (ukršćavanja) grejpa i lijekova protiv kolesterola, te općenito između agruma i lijekova protiv upala, kao i aspirina.