

## **Το χρυσοκίτρινο φρούτο γεμάτο αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C - Δεν είναι αυτό που φαντάζεστε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Είναι όμως «ξαδελφάκι» του λεμονιού, εάν εκεί πήγε το μυαλό σας! Ο λόγος για ένα χρυσοκίτρινο εσπεριδοειδές γεμάτο οφέλη για την υγεία



Είναι ιδιαίτερο, κατακίτρινο, ξεχωριστό με χαρακτηριστικό άρωμα και πολλούς συγγενείς - το κίτρο ανήκει στη μεγάλη οικογένεια των εσπεριδοειδών, «ξαδελφάκι» με το πορτοκάλι, το λεμόνι, το μανταρίνι και το νεράντζι.

Το κίτρο είναι πολύ πλούσιο σε βιταμίνη C, ενώ περιέχει φλαβονοειδή, αιθέριο έλαιο, σάκχαρα, κάλιο και μαγνήσιο. Τα φύλλα περιέχουν ένα γλυκοσίδιο, την εσπεριδίνη και λεμονένιο, ένα αιθέριο έλαιο με ευχάριστη οσμή λεμονιού, αλλά και με αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Το λεμονένιο είναι βασικό συστατικό των αιθέριων ελαίων των εσπεριδοειδών. Τα άνθη και η φλούδα του καρπού περιέχουν επίσης αιθέριο έλαιο στο οποίο οφείλεται και το ιδιαίτερο άρωμά του.

Τα κίτρα και τα υπόλοιπα κιτρινόχρυσα φρούτα που ομορφαίνουν τη ζωή μας, φέρουν μια ονομασία που ανάγεται στον μύθο με τα μήλα των Εσπερίδων, τον ενδέκατο άθλο του Ηρακλή - αν και οι ιστορικοί δεν είναι σίγουροι ότι τα μήλα των Εσπερίδων ήταν όντως τα γνωστά μας εσπεριδοειδή.

Το κίτρο μας κατέκτησε με το ντελικάτο άρωμα και την ιδιαίτερη όψη του. Μας έδωσε μάλιστα και μια λέξη που όλοι χρησιμοποιούμε, αφού το χρώμα «κίτρινο» προέρχεται από το κίτρο.

Το άγουρο κίτρο είναι σκουροπράσινο και θέλει περίπου τρεις μήνες για να γίνει κίτρινο. Τα άνθη του δέντρου είναι λευκά και γαλακτώδη. Ο καρπός είναι ογκώδης, οβάλ με πολύ παχύ και αρωματικό περικάρπιο και σάρκα λεπτή και

πικρόξινη. Όλα τα μέρη του κίτρου είναι χρήσιμα: τα φύλλα, οι ανθοί και ολόκληρα τα φρούτα (φλούδα, σάρκα, σπόροι). Οι δε ποικιλίες της κιτριάς διακρίνονται σε γλυκόχυμες και οξύχυμες ανάλογα με τη γεύση του καρπού.

Το ιδιαίτερο κίτρο έχει βρει τη θέση του στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική, όπως μαρτυρά το γευστικό γλυκό κουταλιού με κίτρο, αλλά και το λικέρ Νάξου με κίτρο.

Χάρη στην πλούσια σύνθεσή του σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, το κίτρο θωρακίζει την υγεία μας με πολλούς τρόπους, όπως άλλωστε και όλα τα εσπεριδοειδή. Ακόμη, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες γεγονός που συμβάλλει σε μεγαλύτερο αίσθημα κορεσμού και καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Επιπρόσθετα δεκάδες φυτοχημικές ουσίες τόσο στα κίτρα, όσο και τα άλλα εσπεριδοειδή θωρακίζουν την καρδιά και θεωρείται ότι βελτιώνουν το λιπιδαιμικό προφίλ. Χάρη στη βιταμίνη C, τα καροτενοειδή και τα φλαβονοειδή που περιέχει θεωρείται ότι παρέχει αντικαρκινική προστασία στα κύτταρα, ιδιαίτερα του γαστρεντερικού συστήματος.

Το πολυτιμότερο μέρος του κίτρου είναι η φλούδα. Είναι πολύ παχιά και αυτή γίνεται σήμερα μεταξύ άλλων, ωραιότατο γλυκό του κουταλιού, αλλά και νόστιμη κρέμα, πουρές και αρωματικό χώρου. Στη φλούδα ανιχνεύονται υψηλά επίπεδα πολύτιμων λιμονοειδών.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)