

Лимон

Подготовил презентацию
ученик 4 Б класса
Кирсанов Иван



Цветок лимона





Полезные свойства лимона

- 1. Лимон очень полезен, потому что в нем присутствуют важнейшие для организма витамины. Больше всего в лимоне витамина С, который незаменим для правильного обмена веществ в организме и участвует в питании тканей. Наряду с ним лимон содержит витамины А, В1, В2, и Д, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых: цитрин (витамин Р).

ЛИМОН

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

ЛИМОН – ВСЕМ ИЗВЕСТНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ, ОДНАКО ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С – ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ, ЧЕМ СЛАВИТСЯ ЛИМОН.

В ЧАСТНОСТИ, ЛИМОН УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ПРОБУЖДАЕТ АППЕТИТ, УМЕНЬШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, ОБЛЕГЧАЕТ СПАЗМЫ И ДАЖЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЛИМОНЕ АНТИОКСИДАНТЫ ОСТАНАВЛИВАЮТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ.

ИСТОРИИ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЛИМОНА



- ❑ Кислота лимона снижает повышенную кислотность желудка. Сок и кожицу используют как антисептики, а листочки превосходно снимают жар. Витамин С укрепляет иммунитет, повышая сопротивляемость организма к различным видам микробов.
- ❑ Один лимон содержит всю суточную норму в витамине С: сок - 33%, столовая ложка кожуры - 13%. Также лимон стимулирует аппетит и улучшает пищеварение.



Лимон

В комнате, где произрастает лимон, перестают размножаться болезнетворные организмы. Эфирные масла листьев лимона, апельсина, грейпфрута, мурайи, померанца и других цитрусовых способны понижать повышенное артериальное давление, придавать ощущение бодрости и улучшать общее состояние, повышать мозговую активность.

Интересные факты о лимоне :



Петр I

В Россию лимон попал во времена Петра I .



ИСТОРИИ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЛИМОНА



История полезных свойств лимона началась с древних римлян, тогда это было лучшее из доступных противоядий. Позже выяснилось, что фрукт может победить цингу. Потом уже лимонный сок стали добавлять к разным напиткам, в том числе и в кофе.



Почему нельзя есть много цитрусовых?



- Вреден ли лимон? Лимон может нанести вред организму только в случае его бесконтрольного потребления. Так, например, если съесть лимон с сахаром – одно из любимых советских лакомств – можно нанести вред зубам и вызвать, как минимум, изжогу.

Врачи предупреждают, если постоянно съедать хотя бы по одному лимону в день, не контролируя при этом потребления витамина С с другими продуктами питания, то можно спровоцировать гиповитаминоз.



ЛИМОН

- Название «лимон» происходит от малайского слова «лемо». В Китае его называют «лимунг», что означает «полезный для матерей».
- Лимоны — настоящая химическая лаборатория, которая вырабатывает при помощи солнечных лучей минеральные вещества и органические кислоты, витамины и ферменты, клетчатку и эфирные масла.



ПРИМЕНЕНИЕ В КОСМЕТОЛОГИИ

Поскольку лимон имеет очень богатый полезный состав, для волос это просто находка. Для укрепления, питания, оздоровления, улучшения их вида. Поэтому многие маски для волос содержат лимонный сок.



Лимон

Состав на 100 граммов:

Углеводы - 4 г

Белки - 0,8 г

Жиры - 0,1 г



100 граммов = 20,1 ккал



□ Чай с лимоном лучше всего пить, на своем рабочем месте. А при попытке выдворения на кухню приводит исследования японских ученых о том, что запах лимона на целых 54% снижает количество ошибок при работе за компьютером.



Спасибо за внимание