

# 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.





**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.**

**Лимон**

# 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