



# ПОЛЬЗА ЛАЙМА ПРИ ЦИНГЕ

## Полезные свойства:

- Превосходный источник витамина С;
- Заменитель соли и других приправ.

В середине 18 века шотландский судовой врач Джеймс Линд показал, что

цингу бич моряков того времени, можно предотвратить, употребляя сок плодов лайма, лимонный или апельсиновый сок. Объяснение состоит в том, что болезнь возникает при недостатке витамина С, а цитрусовые как раз богаты этим витамином. Лимоны и плоды лайма стали обязательно входить в рацион британских моряков, отсюда и американское прозвище британцев — «лайми».

Как и другие цитрусовые, плоды лайма содержат значительное количество биофлавоноидов, которые действуют как антиоксиданты, помогая защитить ткани организма от повреждения свободными радикалами.

Сок свежих плодов лайма, как сок лимона, — великолепный источник витамина С, и небольшой стаканчик содержит всего 9 ккал. Этот сок часто

добавляют к сокам других фруктов, например авокадо или манго, для создания вкусного букета. В нем также очень хорошо мариновать мясо. Блюда, в которые добавлен сок плодов лайма, требует меньше соли. Это может оказаться полезным, если вы стараетесь соблюдать безнатриевую диету.

Сок плодов лайма используется для приготовления многих блюд азиатской кухни, а также применяется при соленьях и мариновании, для приготовления салатных заправок и многих мясных и рыбных блюд.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

