

Cât de mult cunoașteți

Citricele sunt cunoscute de fiecare dintre noi mai mult sau mai puțin, dar cu toate acestea noi trebuie să știm toate detaliile despre ele. Haideți să descoperim citricele Turcești, care sunt de fapt foarte bogate din punct de vedere calitativ și aromatic...

Știați că citrice sunt cele mai sănătoase fructe? Haideți să ne gândim bine, atunci când vrem să nu ne îmbolnăvim sau atunci când suntem deja bolnavi nu ne agățăm cu toți de ele? Fructele citrice trebuie consumate din abundență mai ales atunci când vremea începe să se răcească, deoarece acestea asigură multă energie organismului și ușurează totodată lupta împotriva microbilor. Bine, dar cât de bine cunoașteți acest partener al sănătății, adică citricele?

Spectrul de utilizare al citricilor este ocupat fără îndoială în mare parte de către lămâi. Fructul miracol este de fapt o componentă principală a industriei farmaceutice și de asemenea, ne ajută atât la curățarea casei cât și la eliminarea disconfortului gastric. Nu există nici un fruct mai bun decât lămâile atunci când se încearcă prevenirea și tratarea răcelii și gripei care deranjează pe oricine, odată cu apropierea iernii. Prin bogăția în vitamină C, acest depozit de vitamine numit lămâie, sprijină de asemenea și prin vitaminele A, B1 și B2 de care dispune. Fructul este, de asemenea, un nimicitor puternic al microbilor și în consecință joacă un rol important și în efectuarea curățeniei

în casă. Cele mai suculente lămâi din lume sunt cultivate în Turcia de unde sunt exportate în numeroase țări.

Portocalele sunt fructele favorite ale copiilor datorită gustului extraordinar, însă acestea sunt destul de bogate în special în vitamina C, P, B și E cât și în fosfor, magneziu, minerale și potasiu. Grație abundenței de minerale de care dispun, ajută sistemul imunitar, consolidând-l foarte mult. Pentru cei care lucrează, avem însă o surpriză: consumul din abundență al portocalelor, ajută în același timp la calmarea nervilor cauzată de programul de lucru încărcat și elimină senzația de oboseală. În plus, fructele conțin acid folic, foarte util, mai ales pentru femeile gravide și copii. Efectul antioxidant al portocalelor este extrem de important pentru persoanele care locuiesc în orașele mari. După cum se observă, poluarea intensă a aerului din zonele în care sunt acumulate gaze de eșapament, deteriorează grav sănătatea oamenilor și provoacă îmbătrânirea organismului mult mai rapid decât în mod normal. În acest mod se ajunge de fapt la scăderea permeabilității vasculare, crescând riscul de hipertensiune arterială. Pentru a evita această situație, trebuie să includem antioxidanți în meniul nostru. Consumul regulat de portocale și suc de portocale poate ajuta organismul nostru în eliminarea acestor fenomene periculoase. Când vine vorba de portocale de o calitate superioară, portocalele Washington care sunt destul de bine cunoscute în străinătate, se cultivă în suburbia orașului Antalya, în Finike.



Totdeauna este mult mai bine atunci când consumați citricele în stare proaspătă sau atunci când le stoarceți acasă și beți suc. Pentru a intra în posesia celor mai bune produse, nu uitați să alegeți citricele crescute în Turcia!

citricele?

Micile mandarinele, au un efect enorm în lupta desăvârșită dusă cu colesterolul, ele practic sunt cel mai mare dușman al bolilor de inimă. Fructele măresc circulația sângelui la nivelul capilarelor și datorită procentului ridicat de vitamină C pe care îl conțin, cresc totodată puterea de rezistență împotriva bolilor asociate cu frigul. Mandarinele nu sunt bogate numai în vitamina C, acestea conțin în proporții specifice toate vitaminele necesare protejării sănătății organismului. Aceste fructe se cultivă în Turcia în zonele de coastă ale Mării Mediteraneene, Mării Egee și parțial în regiunea Mării Negre și sunt livrate în cele patru colțuri ale lumii, acestea ajutând la scăderea tensiunii arteriale datorită conținutului de potasiu ridicat pe care îl au. Câteva mandarine consumate seara după cină vă relaxează nervii, permițându-vă astfel să dormiți liniștiți.

Printre miracolele noi pe care le adaugă zilnic grepfrutul la beneficiile avute, la fel ca toate celelalte citrice, se numără faptul că asigură energie datorită conținutului bogat în vitamina C. Grepfruturile ajută de asemenea și la pierdere în greutate. În urma cercetărilor efectuate s-a demonstrat că persoanele care consumă constant o jumătate de grepfrut, pierd 3 kilograme. Acest lucru se întâmplă, fără a schimba obiceiurile lor alimentare! De aceea, aceste fructe se numără printre primele în lupta în combaterea obezității. Pe lângă toate acestea, sunt un bun remediu și pentru disconfortul gastric. Efectele pozitive asupra pielii nu pot fi enumerate.

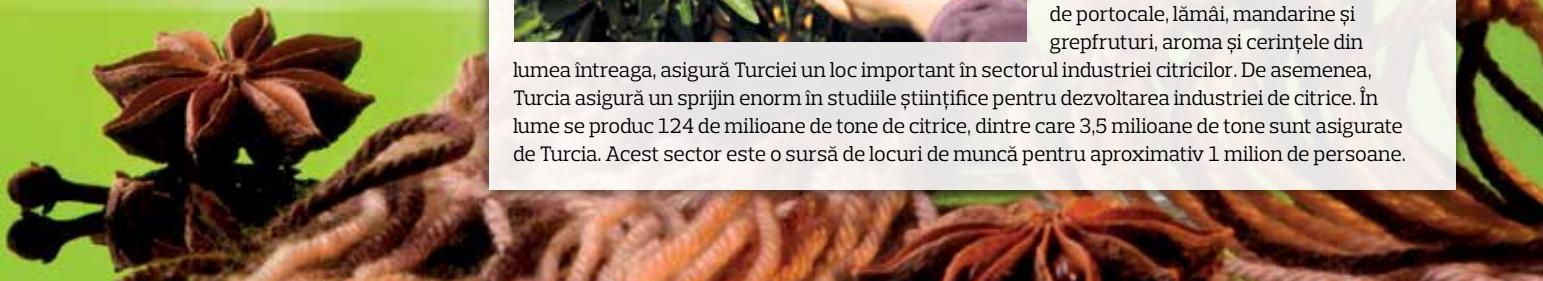


TURCIA ESTE UNA DINTRE CELE MAI IMPORTANTE ȚĂRI DE CITRICE



Datorită gamei largi a proprietăților de care dispun, a perioadei lungi de recoltare, a perioadei lungi de depozitare adecvată și a transportului, citricele, atât în lume, cât și în Turcia sunt unul dintre grupările lider care fac obiectul producției, consumului și industriei. Turcia este una dintre cele mai importante țări producătoare de citrice. Diversitate de specii de portocale, lămâi, mandarine și grepfruturi, aroma și cerințele din

lumea întreaga, asigură Turciei un loc important în sectorul industriei citricilor. De asemenea, Turcia asigură un sprijin enorm în studiile științifice pentru dezvoltarea industriei de citrice. În lume se produc 124 de milioane de tone de citrice, dintre care 3,5 milioane de tone sunt asigurate de Turcia. Acest sector este o sursă de locuri de muncă pentru aproximativ 1 milion de persoane.



Parfeu de lămâie

I Avem o surpriză pentru cei care trebuie să renunțe la prăjituri sau dulciuri pentru a rămâne în formă.

Lămâia adaugă un aer proaspăt, dulce, de vară tuturor dulciurilor în care se utilizează. Pe lângă faptul că aceste citrice formează o pereche perfectă cu toate dulciurile în care se utilizează, gustul lor este totodată și o mare sursă de substanțe nutritive, benefice pentru sănătate. Beneficiile, aroma, utilizarea și faptul că acesta este un fruct pe care oricine îl poate găsi cu ușurință, face ca acesta să devină un produs indispensabil și nelipsit în preparatele culinare.

Ingrediente

1 cutie de smântână (cremă/frîșcă) cu conținut scăzut de grăsime
2 pahar de lapte semi-degros
1 pahar de zahăr brun
3 ouă
2 lămâi
1 pachet de vanilie
1 un pachet de cookie-uri din făina de orz

Mod de preparare

Mai întâi se bate laptele cu crema și se pune la frigider, se separă albușurile de gălbenușurile celor 2 ouă și se pun în castroane separate, după care se bat mai întâi albușurile împreună cu 1 pahar de zahăr și vanilia. Stoarceți zeama din lămâi, dați cojile pe răzătoare, după care amestecați cu mixerul atât zeama cât și cojile lămâilor împreună cu gălbenușurile. După, amestecați crema din frigider cu albușurile și gălbenușurile și bateți toate aceste ingrediente. Adăugați ½ dintr-un pachet de cookie-uri din făina de orz și puneți jumătate într-un recipient de sticlă. După care se adaugă în recipient amestecul de crema și se presară amestecul de biscuiți rămas. Puneți recipientul în frigider și lăsați-l 3-4 ore.

Poftă bună!

Citricile sunt resursa sănătății

Cele mai sănătoase arome se ascund în compozițiile în care există esența fructelor citrice. Aceste minunate depozite naturale tămăduitoare, au făcut nenumărate minuni recunoscute la nivel mondial, aducând numeroase beneficii asupra sănătății umane prin vitaminele, fibrele și compozițiile în care intră.

Fructele citrice au fost cultivate în mod deliberat încă din cele mai vechi timpuri, acestea având efecte uimitoare asupra oamenilor, atât fizice cât și psihologice. Descoperirea de noi miracole, apărute în urma a mii de cercetări și teste efectuate asupra acestor strălucitoare leacuri naturale, nu mai este o surpriză pentru noi. Acestea sunt surse de vitamina C, una dintre cele mai importante vitamine pentru organismul uman, citricele fiind de fapt un miracol al naturii.

Vitamina C inhibă daunele radicalilor liberi asupra organismului și este un antioxidant puternic care previne scorbutul. Într-un studiu desfășurat de Universitatea de Științe Oregon, s-a demonstrat că vitamina naturală C este o componentă esențială pentru funcționarea corectă a celulelor nervoase ale ochiului, aflate la nivelul retinei. Astfel, calitatea vizuală este

protejată în cel mai bun mod, datorită acestei vitamine de aur care se găsește în citrice.

Într-un studiu efectuat de oamenii de știință în scopul prevenirii cancerului și protecției împotriva celulelor canceroase, s-a descoperit că sucul și pulpa scoasă din mandarina Satsuma previne dezvoltarea cancerului. Oamenii de știință au descoperit că hesperidina și beta-criptoxantina, existența în aceste soiuri de mandarine, inhibă creșterea tumorilor apărute la nivelul limbii, colonului și țesutului pulmonar. Mai mult decât atât s-a demonstrat că flavonoidul nobiletin obținut din fructele citrice de mandarină ajută la prevenirea obezității și pe lângă aceasta, oferă protecție împotriva diabetului de tip 2.

Fructul magic de grepfrut este un remediu natural. Într-un studiu desfășurat de Universitatea din Chicago, în timp ce s-a administrat medicamen-

tul anti-canceros sirolimus împreună cu sucul de grepfrut, s-a observat că se atenuază de trei ori mai repede efectele adverse. Astfel, pacienții luând doze mai reduse, scăpa atât de efectele secundare, cât și de costul ridicat. Cu toate acestea nu trebuie uitat efectul benefic pe care îl au grepfruturile asupra medicamentelor și de aceea este recomandat să se consulte medicul în acest sens.

Fructe citrice care ne-au fost oferite de natură, hrănesc și sufletul dvs. În special, efectul asupra stresului este incredibil. Cercetătorii au demonstrat că linaloolul și compușii aromatici care se găsesc în lămâie, reduce nivelul de stres al persoanelor expuse la condițiile dure. Inhalarea linaloolului provoacă, de obicei scăderea bruscă a nivelului de stres și schimbă starea de spirit, în mod pozitiv. De asemenea, mirosul de portocale și mandarine oferă o senzație de energie și de prospețime.

Prietenul dietei, Lămâia



Lămâia este una dintre cele mai puternice surse de vitamina C. Un suc de lămâie are un total de 12 calorii, lămâia fiind un prieten al dietei, datorită structurii sale alcaline.

agitație, motivul acesteia este acela de a scăpa de surplusul kilograme-
lor în plus și de a arăta cât mai bine
în rochiile de vară. Din acest punct
de vedere, este foarte important să
se obțină sfaturi bune cu privire la o
pierdere în greutate, realizată în mod
sănătos. Care sunt alimentele care
ies în evidență ca și parteneri ale
dietei, accelerează metabolismul și
mențin saturația? Care sunt perico-
lele cauzate de dieta de șoc? Trebuie
să vă gândiți foarte bine la acestea
și să luați o decizie de regim alimen-
tar în concordanță. Citricele, cum
ar fi lămâile, vă asigură un avantaj
foarte mare pentru pierderea în greu-
tate. Acest lucru se datorează faptu-
lui că, ajută la dizolvarea surplusu-
lui de grăsime, eliminând toxinele
din organism.

Și celebritățile pierd în greutate tot cu lămâi

Pasul cel mai important este ace-
la de a fi decizi să pierdeți în greutate
și de a avea un obiectiv. Deoarece toa-
te modificările au nevoie de un anu-
mit proces, nu trebuie să disperați.
Nu uitați atunci când faceți o dietă că
numai o abordare echilibrată, stabi-
lă și conștientă vă poate duce la suc-
cesul propus. Experții recomandă în
mod strict, să nu se sară peste mese-
le principale în timpul dietei. Alimen-
tele cu pulpă previn infometarea rapi-
dă și dau senzația de saturație. În plus
față de aceasta, este foarte important

să se consume 2-2,5 litri de apă zil-
nic. De asemenea, pentru o dietă să-
nătoasă vă putem recomanda dietele
de lămâii împreună cu sucul acesto-
ra, deoarece lămâile au proprietăți de
ardere a grăsimilor. Celebritățile cum
ar fi Heidi Klum, Jennifer Aniston se
mențin în formă utilizând în dietele țî-
nute lămâile și sucul de lămâie. Acest
citruc este ideal pentru eliminarea to-
xinelor și pierderea excesului în gre-
utate al dvs. Știați că Turcia este țara
care produce cele mai frumoase lă-
mâi? Vă recomandăm să nu vă lip-
sească din dietă lămâile turcești care
sunt succulente și bune calitativ. Ce
păreră aveți de rețeta unei limona-
de delicioase și cu calități detoxifican-
te pe care o puteți bea în timpul dietei
dvs. de lămâi?

Stoarceți 300 ml de lămâi suc-
lente turcești. Puneți 2 linguri mari
din acest suc în apa filtrată și adău-
gați 2 lingurițe de sirop de arțar sau
în locul acestuia puteți utiliza un ba-
ton de scortșoară. Mai adăugați și pu-
țină boia de ardei roșu și asta este bă-
utura dvs. de detoxificare. În timp
ce faceți o dietă de lămâi nu uitați să
consumați din această băutura de-
oarece metabolismul dvs. se va ac-
celera datorită acesteia. În timp ce fa-
ceți dietă, dimineața puteți bea acest
suc de lămâie, la prânz puteți consu-
ma o salată de linte cu lămâie, iar se-
ara un pește la grătar cu lămâie. Vă re-
comandăm să nu uitați să consumați
un pahar de suc de lămâie cald. Bi-
neînțeles că atunci când menționăm
dieta de lămâi, nu trebuie să vă vină
în minte că mâncați numai lămâi în
mod constant. Dieta trebuie sprijinită
cu proteine și vitamine. Puteți obține
ajutor din partea unui dietetician pen-
tru o listă detaliată de dietă.

Lămâia care ajută la produce-
rea colagenului, ajută de fapt
și la întărirea vaselor de sân-
ge, tendoanelor, articulațiilor și a
oaselor. Conținutul de flavonoid din
lămâie nu numai că reduce riscul
atacului de cord, dar luptă și cu can-
cerul de pancreas și cu cel stoma-
cal. Însă, în unele cercetări se sub-
liniază faptul că lămâia are o putere
protectoare și asupra creierului și a

ADN-ului. Lămâia, care are atâtea
beneficii pentru sănătate, mai are
încă o caracteristică, anume, aceea
că nu poate fi îndepărtată cu ușu-
rință din ochii. Întotdeauna lămâile
au un rol salvator principal în diete-
le persoanelor care nu pierd în greu-
tate și ale celor care vor să piardă în
greutate înainte de venirea verii. De
obicei, toată lumea înainte de vene-
rea verii, este cuprinsă de o stare de



Lămâile crescute în Turcia sunt consumate cu plăcere în întreaga lume, atât de mult, astfel încât, Turcia după mandarine, cel mai mult exportă lămâi. De asemenea, lămâile sunt citricele consumate cu multă plăcere pe tot parcursul anului și în Turcia.