Alimentation saine : le citron et ses bienfaits par Zhynne



Alimentation saine : Le citron et ses apports pour notre santé

L'article qui suit à été écrit par une blogueuse amie : Zhynne . Son blog parle de perte de poids , sans privation, frustration. Il parle des habitudes alimentaires ,à consulter sans modération . http://leregimedezhynne.com/

Le citron est un des aliments par excellence à intégrer très régulièrement dans notre alimentation pour une alimentation saine, car ses nombreuses qualités font de lui un atout pour la santé… et la beauté. Voici en quelques points les atouts majeurs du citron.

Faites le plein d'énergie grâce au citron

L'atout principal du citron est sa forte teneur en vitamine C, à savoir environ 50mg de vitamine C pour 100g de fruit (sa teneur en vitamine C est quasi égale à celle d'une orange). Cela fait du citron un allié au quotidien pour lutter contre la fatigue de nos trains de vie de plus en plus épuisants et stressants.

Le citron contient également de la vitamine A, B1 et B2.

Pour rappel : La vitamine C (acide ascorbique) est réputée pour son action anti-fatigue, mais elle sert aussi à l'absorption du fer, à lutter contre les infections et les rhumes, et elle a entre autre un pouvoir antioxydant.

Le citron et la digestion : Buvez, éliminez

Le citron aide dans le processus de digestion car son acidité stimule le foie et l'estomac, ce qui permet ainsi une meilleure digestion. Un jus de citron pressé dans un peu d'eau ou dans une boisson gazeuse non sucrée sera votre allié pour les jours d'excès comme les dîners trop copieux ou les lendemains de fête un peu chargée…

Le citron joue aussi un rôle bénéfique sur la circulation sanguine en la fluidifiant suffisamment pour éviter les méfaits du cholestérol (dont d'ailleurs il arriverait à faire également baisser son taux dans le sang), mais aussi pour permettre de détoxifier le sang et ainsi l'organisme.

Aussi, il a la faculté d'étancher la soif plus rapidement que la plupart des autres boissons ce qui fait sa popularité en plein été ou auprès des sportifs.

Certains lui confèrent des valeurs de brûleur de graisse ayant la capacité d'emprisonner les graisses et les sucres du bol alimentaire, mais à ce jour cela n'a pas été prouvé ni affirmé de façon officielle.

La beauté passe aussi par le citron

Comme on l'a vu, le citron est riche en vitamine C ce qui fait de lui également un bon antioxydant. D'ailleurs certains secrets de beauté « de grand-mère » recommandent de mettre quelques gouttes de citron avec un peu d'huile d'olive sur un coton et de s'en servir comme soin antirides.

Les propriétés antiseptiques du citron en font aussi un bon combattant des boutons et des peaux grasses. Vous pouvez faire sécher le zeste d'un citron pendant quelques jours et vous en servir comme gommage hebdomadaire.

Beaucoup de shampoings servant à redonner de la brillance aux cheveux font appel aux propriétés du citron. Mais le citron peut aussi avoir une autre utilité que de simplement faire briller les cheveux, comme celle d'éclaircir en douceur les cheveux et de leur donner de beaux reflets dorés sans avoir besoin de faire un balayage ou des mèches chez le coiffeur.

Pour arriver à ce résultat, il faut vous mettre sur les cheveux (après le shampoing par exemple) le jus de 3 citrons dilué dans de l'eau. Ensuite vous pouvez vous coiffer comme à votre habitude, le soleil ou le sèche-cheveux se chargeront de booster les effets du citron, et vous verrez petit à petit vos cheveux devenir de plus en plus brillants et de plus en plus dorés.

Bien choisir ses citrons pour une alimentation saine

Pour bien choisir ses citrons, il faut les prendre bien jaunes ce qui est signe de citrons bien mûrs et gorgés de soleil. Lorsque vous tenez des citrons dans vos mains, prenez les citrons les plus lourds qui sont souvent ceux qui ont le plus de jus. Si vous avez des indications prenez les citrons « spécial jus », ça vous évitera de tomber sur des citrons secs avec très peu de jus et une chaire un peu dure.

Mais surtout, je ne peux que vous conseiller de prendre des citrons, mais aussi tous vos autres agrumes, certifiés BIO. Les agrumes ont tendance à beaucoup accumuler et garder tous les traitements et autres pesticides dans leur peau ce qui peut être nocif à la longue. Si vous avez besoin de zeste alors ne réfléchissez même pas et prenez tout de suite du bio.

Aussi, le bio est recommandé car les fruits sont cueillis plus tardivement que les autres fruits, ils ont donc bénéficié d'un ensoleillement plus grand ce qui les rend plus riches en vitamines et permettent une alimentation saine.

Enfin, regardez leur provenance, prenez des citrons qui ne viennent pas de l'autre côté du globe. Prenez des citrons (et autres agrumes en général) qui ont eu le moins de temps de transport, car bien souvent les fruits sont cueillis à peine mûres et finissent leur maturation dans les transports, ce qui altère leurs propriétés et qui détruit les vitamines.

Si malgré tout vous préférez prendre des citrons non bio, alors je ne peux que vous conseiller de les laver intensément, voire même de gratter la peau pour enlever le maximum de pesticides et de cire qui les enduit pour une alimentation saine.

Le citron comme on vient de le voir est plein de qualités, et est vraiment très bénéfique à notre organisme, c'est pourquoi il doit tenir une place assez importante dans notre alimentation pour une alimentation saine. C'est un aliment assez facile à intégrer au quotidien comme par exemple se servir de son jus ou de sa chair dans des salades ou dans des plats de poisson ou de volaille, mais aussi dans des boissons comme dans de l'eau, du thé, du jus de fruits ou encore dans du coca zero par exemple (le lemon coke maison est délicieux)…

Merci pour cet article .

N'hésitez pas à rendre visite à Zhynne , elle vous accueillera avec plaisir .

Zhynne sur http://leregimedezhynne.com/