

L'aigua amb llimona i els cítrics

17/03/2021



[Veure imatge](#)

El ritual de l'aigua amb llimona pot ser que sigui el més conegut, però té realment beneficis o tots són mites associats?

Moltes persones tenen com a hàbit tots els matins prendre un got d'aigua amb llimona. Fer-ho en aquest moment del dia pot ser que sigui irrellevant, encara que es diu de forma repetida que ingerir-lo a primera hora i en dejú, optimitza tots els seus beneficis.

A més de la llimona, existeixen moltes varietats de cítrics; les més conegudes són les [taronges](#) [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Naranja>], les mandarines, l'aranja i la llima. Totes elles conegudes també pel seu alt contingut en vitamina C i àcid cítric. Encara que aquestes dues no són les úniques propietats d'aquestes fruites, també contenen vitamina A, calci, potassi, magnesi i fibra, totes elles beneficioses per al nostre organisme.

Beneficis i propietats de l'aigua amb llimona

El valor nutricional més conegut d'aquesta fruita sempre ha estat la vitamina C i els seus poders com a remei natural. De tots és sabut que la llimona és un gran aliat del sistema immunològic i que reforça les defenses naturals, sobretot per combatre els refredats. Però no tot es queda aquí, l'OMS recomana el consum diari dels cítrics perquè aporten molts altres nutrients essencials, potser no tan coneguts, però no menys importants.

La llimona conté flavonoides en la part blanca de la pell, que no sols afavoreixen a l'absorció de la vitamina C, sinó que se li atribueixen propietats antioxidants -interessant per a l'envelliment cel·lular-, relaxa els vasos sanguinis i altres propietats antiinflamatòries per millorar les articulacions. En la pell trobem pectina, important per a l'eliminació de toxines i substàncies nocives, i limonoides, presents també en les llavors.

Les seves propietats cada vegada són més conegudes i són moltes les persones que recorren a aquest hàbit tan senzill. Enumerem alguns dels beneficis que podria aportar-te beure aigua amb llimona:

1. **Redueix la durada dels refredats i catarros.** Com a font de vitamina C que és, ajuda a combatre els refredats estacionals. A més, també podria alleujar-te el mal de coll provocat pel catarro, per una afonia o per les amígdals.
2. **Ajuda a hidratar-te.** L'ídoni per a la vida diària seria beure dos litres d'aigua, però a vegades és difícil arribar a aquesta xifra. Així que, una bona llimonada podria ser la teva alternativa més saludable com ajuda per hidratar-te. Podries provar també amb un [granissat de llimona casolà](#) [/shared/.content/recetas/326-Granizado-de-limon.html].
3. **Evita el mal alè matinal.** La llimona és un gran enemic del mal alè. La seva naturalesa refrescant i la seva aroma podria deixar-te un alè fresc i agradable. Però s'aconsella beure-ho amb una palleta perquè fa malbé l'esmalt de les dents.
4. **Dóna una xut d'energia.** La llimona té poders sobre el sistema nerviós. Gràcies a les seves propietats, que estimulen el cervell i el sistema nerviós, podria ser el teu [aliat contra l'estrès, l'ansietat, la fatiga i el cansament](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/331-Alimentos-para-ser-feliz].

[Veure imatge](#)

Mites de l'aigua amb llimona

Malgrat totes les propietats saludables que té l'aigua amb llimona, no totes són certes o no tenen una base científica darrere. No és un remei casolà miraculós i existeixen diversos mites associats als seus beneficis i molts altres detractors que creuen que no aporta cap benefici específic.

1. **L'aigua amb llimona aprima.** Aquest argument podria ser cert gràcies a l'efecte sadollador de la pectina que conté la llimona. Però a l'hora

d'esprémer-ho, realment la quantitat de pectina que s'ingereix és mínima o gairebé nul·la, per la qual cosa no està comprovat si bevent només aigua aconseguiríem el mateix.

2. **L'aigua amb llimona alcalinitza.** El cos per si sol ja equilibra els nivells de PH de la sang i no varia significativament segons el que menges o beus.
3. **Millora la digestió.** Es diu que l'àcid de la llimona ajuda a eliminar les toxines de l'organisme i a netejar el fetge, però aquesta afirmació no té base científica. L'aigua amb llimona és coneguda també pel seu efecte diürètic i sadollant, d'aquí la seva fama en les dietes de pèrdua de pes, però tampoc s'ha demostrat que no ocorri el mateix amb la quantitat suficient diària d'aigua.
4. **Purifica la pell.** Malgrat sigui veritat que l'alt contingut en vitamina C de la llimona contribueix a la producció de col·lagen, no és veritat que aconseguim aquest efecte bevent aigua amb llimona. Existeixen un munt de xampús, [gels](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gel-de-ducha-revital-de-limon-jazmin-belle-natural-tu>] i cremes amb llimona per netejar la cara d'impureses i imperfeccions.
5. **Enforteix els ossos i les articulacions.** La veritat és que el propi col·lagen creat a través de la vitamina C és important per protegir tant els ossos com les articulacions. Però donada la quantitat ingerida en un got d'aigua amb llimona és molt complicat que arribi a aportar-te aquest benefici.



Beneficis i propietats dels cítrics

Encara que la llimona sigui l'aliment per excel·lència entre el grup dels cítrics, existeixen uns altres que també li segueixen de prop. Així que podries acompanyar el ritual amb altres cítrics com, per exemple, la taronja. Existeixen moltes varietats de taronges; les amargues, les dolces, la fortunella, la Navel, totes elles reconegudes també per la seva gran quantitat de vitamines i els seus múltiples beneficis. A més de provar-les com a suc o com a peça de fruita sencera, podries deixar volar la teva imaginació [a la cuina](#) [</shared/.content/recetas/320-Brochetas-de-naranja-y-jamon-de-pato.html>].

Una altra fruita del grup serien les mandarinines. Així mateix, existeixen moltes varietats, les més conegudes les clementines. Les mandarinines destaquen per la seva vitamina A i C, que ajuden a prevenir la pèrdua de visió, augmenten les defenses, milloren la circulació i el trànsit intestinal. Pots provar la seva versatilitat a la cuina amb una deliciosa [crep de mandarina](#) [</shared/.content/recetas/324-Crep-de-mandarina.html>].

El cítric menys utilitzat pot ser que sigui l'aranja. És famós en algunes dietes perquè té poques calories, és ric en carbohidrats, fibra, magnesi, potassi, però està contraindicat si es pateixen algunes malalties. Sempre pots lliurar-te de la dieta, allargar la nit amb un [còctel de fonoll i aranja](#) [</shared/.content/recetas/337-Coctel-de-hinojo-y-pomelo.html>] i a gaudir.

