

“Lemon”- U2

Μπορεί να μην είναι το πιο αναγνωρίσιμο τραγούδι των U2 το “Lemon” (“Zooropa-1993), έχει όμως τη δική του μικρή ιστορία, καθώς ο Bono (τραγουδιστής) αναφέρεται στη μητέρα του που την έχασε νωρίς (ήταν 14 ετών ο ίδιος). Μιλά για το λεμονί φόρεμα που φορούσε η μητέρα του όταν ήταν παράνυμφος σε γάμο.

|  |  |
| --- | --- |
| the-beatles-strawberry-fields-forever-1967-10 the-beatles-strawberry-fields-forever-1967-10 ***She wore lemon******To colour in the cold grey night******She had heaven******And she held on so tight*** | ***Φορούσε λεμονί,******Για να χρωματίσει την κρύα γκρίζα νύκτα******Είχε ουρανό (παράδεισο)******Και τον κράτησε τόσο σφιχτά*** |

 Λεμόνι ευχάριστα ξινό

***Κιτρέα η λεμονιά λέγεται το δέντρο, καθώς το λεμόνι αποτελεί διασταύρωση κίτρου και μανταρινιού. Είναι ξινό γιατί ο χυμός του περιέχει κατά 5% κιτρικό οξύ. Αυτή η ξινίλα όμως φαίνεται να του δίνει πρωταγωνιστικό ρόλο όχι μόνο στη χημεία (για πειράματα), αλλά και στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.***

**Αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης C (58 mg/ 100gr λεμονιού). Είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και κάλιο. Γενικά, θεωρείται υποστηρικτής του ανοσοποιητικού συστήματος, έχει αντιβακτηριδιακή δράση. Σε πολλές μελέτες εντοπίζεται αντικαρκινική δράση, μείωση της χοληστερόλης χάρη στα λεμονοειδή (limonoids) που περιέχει.**

**Δεν «καίει» κανένα λίπος, αλλά η ξινή του γεύση προσφέρεται στους διαιτώμενους.**

Όταν ακούγεται η λέξη λεμόνι, σε πολλούς ανθρώπους, το μυαλό πηγαίνει στο «κάψιμο» λίπους.

Το *«στύβε λεμόνι στο νερό το πρωί για να χάσεις λίπος» δεν αποτελεί ούτε*  θαυματουργό, ούτε αποτελεσματικό τρόπο καψίματος λίπους. Εντάξει χρειαζόμαστε το πρωί νερό όταν ξυπνάμε, η προσθήκη λεμονιού στο νερό κάθε πρωί δεν ξυπνά κανέναν μεταβολισμό. Το νερό το πρωί βοηθά όμως στην ενυδάτωση του οργανισμού, πράγμα σπουδαίο γενικά και σημαντικού για την απώλεια βάρους ειδικά.

Μην είμαστε όμως και εντελώς αρνητικοί. Επειδή είναι διουρητικό το λεμόνι, βοηθά στη γενική αποτοξίνωση και την αποβολή άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό. Τέλος επειδή περιέχει πολύ βιταμίνη C, συμβάλλει στην παραγωγή καρνιτίνης από τον οργανισμό, ουσίας που βοηθά στη μεταφορά λιποειδικών μορίων στα μιτοχόνδρια μη ‘αφήνοντάς’ τα να αποθηκευτούν ως λίπος, αλλά μετατρέποντας τα σε ενέργεια.

Όλα αυτά δε σημαίνουν ότι ο χυμός λεμονιού καίει το λίπος. To λεμόνι δεν καίει κανένα λίπος!

Από την άλλη δεν απαγορεύεται, μπορείτε να το απολαμβάνετε, υπό την προϋπόθεση ότι δεν πάσχετε από γαστρίτιδες, υπόταση και υπό την προϋπόθεση ότι διακόπτετε σε τακτά και αρκετά μεγάλα διαστήματα την κατανάλωση στυμμένου λεμονιού στο νερό.

Συμπληρωματικά, μπορεί να αναφερθεί ότι η κατανάλωση νερού με στυμμένο λεμόνι μπορεί να λειτουργήσει υπακτικά.

**Η συγκομιδή του λεμονιού γίνεται κυρίως κατά τον Ιανουάριο και το Φεβρουάριο. Η Ελλάδα παρουσιάζει αυτάρκεια περίπου 60% στα λεμόνια, αν και ευνοείται η καλλιέργεια του στη χώρα μας.**

 **Αυγολέμονο, λαδολέμονο, μυρίζουν Ελλάδα. Πρόκειται για παραδοσιακές, ελληνικές σάλτσες. Το λεμόνι αποτελεί αγαπημένο άρτυμα πολλών καταναλωτών (τηγανητά, ψητά). Η παρουσία του στις μαρινάδες και η προσθήκη του στα ψητά, λειτουργεί προστατευτικά, καθώς μειώνει την παρουσία των καρκινογόνων ετεροκυκλικών αμινών (HCA) που παράγονται.**

**Επίσης, το λεμόνι ταιριάζει με το τσάι γευστικά και θρεπτικά, μαζί λειτουργούν ακόμα πιο «αποτοξινωτικά», διουρητικά, ενώ προσφέρουν δροσιά και πνευμ. διαύγεια.**

**Δείτε και ακούστε το “lemon”:**

**https://www.youtube.com/watch?v=W-YR4\_UYCzI**

** ΔΗΜΗΤΡΗΣ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΣ**

***Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc***

**Γρηγορίου Ε’ 29, Τρίπολη**

**τηλ: 2710 232364**

**e-mail: bertzeletos@gmail.com**

**site: www.bertzeletos.gr**

**blog:nutripolitics.blogspot.gr**