Limão

Limão cientificamente conhecido por Citrus Límon é o fruto de uma pequena árvore de folha perene. Este fruto é geralmente encontrado em locais com um clima temperado. O fruto é desenvolvido numa arvore denominada por limoeiro que a sua altura não passa os 6 metros com folhas com pontuações translucidas que são apoiadas em ramos espinhentos e tem uma inflorescência que varia entre as cores alva ou violeta.

Existem 4 variedades de limão sendo eles:

* Taiti: é o menos ácido e apresenta as seguintes características: a casca fina e tem poucas sementes, com formato mais arredondado.
* Cravo ou caipira: ele tem sabor e aroma bem característicos e é também conhecido como limão rosa. A casca é alaranjada e tem nervuras.
* Galego: é o menor, com a casca mais fina e verde clara, de formato bem arredondado e pouco acido.
* Siciliano: o mais antigo, é também conhecido como eureka ou Lisboa. Sua casca é amarelada e bem grossa e seu formato é alongado.

Existem diversas substâncias na fruta, e os que encontra em maior concentração são o ácido cítricos e o acido ascórbico. O limão apresenta vários benefícios na nossa vida mas os que mais realçam são que favorecem a perda de peso, previne a prisão de ventre, exerce efeitos gastro protetores, protege contra infeções, diminui a pressão arterial, melhora a aparência da pele, previne a anemia preveni as pedras nos rins e alguns tipo de câncer.

Quando o fruto é consumido diretamente, ou seja, sem nenhum processo de alteração da forma do fruto o mesmo apresenta um alto nível de energia.

**Valor nutricional**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vitaminas | | |  | minerais | | |
| Tiamina  Riboflavina  Niacina  Acido pantotênico  Vitamina B  Acido fólico  Vitamina C | 0,040  0,020  0,100  0,190  0,080  11  53,0 | (3%)  (2%)  (1%)  (4%)  (6%)  (3%)  (68%) |  | Cálcio  Ferro  Magnésio  Fosforo  Potássio  Zinco | 26  0.60  8  16  138  0.06 | (3%)  (5%)  (2%)  (2%)  (3%)  (1%) |