Fakta Buah Jeruk Lemon

Lemon atau jeruk asam mungkin berasal dari Cina dan India, dekat Himalaya. Buah ini diperkenalkan di Eropa oleh Arab pada abad ke-12. Bila masak, kulit buahnya berwarna kuning terang sampai oranye, berbintik-bintik seperti kulit jeruk pada umumnya.



Buah jeruk asam berukuran kecil, diameter 7—15 cm, bentuknya oval, daging buahnya terbagi 8—10 segmen, rasanya bervariasi; asam, manis, sepat, dan menyegarkan. Tergantung varietasnya, jeruk asam ada yang berbiji, ada juga yang tanpa biji. Kulit buah dan minyaknya juga berkhasiat obat.

• Kandungan Nutrisi & Zat Berkhasiat

Jeruk lemon mempunyai komposisi utama gula dan asam sitrat. Kandungan jeruk lemon antara lain flavonoid (flavanones), limonene, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1, dan P), dan mineral (kalium, magnesium). Kulit lemon terdiri dari 2 lapis. Bagian luar mengandung minyak esensial (6%) dengan komposisi limonene (90%), citral (5%), dan sejumlah kecil citronellal, alpha-terpineol, linalyl, dan geranyl acetate. Kulit jeruk lapisan dalam tidak mengandung minyak esensial tetapi mengandung glikosida flavon yang pahit, derivat coumarin, dan pektin.

Khasiat

Jeruk lemon rasanya pahit, bersifat dingin, dan berbau aromatik. Berkhasiat meluruhkan kencing (diuretik), antiradang, meningkatkan keluarnya liur, meringankan batuk, dan meningkatkan sirkulasi pembuluh darah tepi (tungkai). Kandungan flavanones dan vitamin C pada jeruk lemon mempunyai khasiat antioksidan dan antikanker.

Jeruk lemon digunakan untuk pengobatan penderita scurvy (penyakit akibat kekurangan vitamin C), kaki dan tangan (tungkai) baal dan nyeri akibat sirkulasi darah tidak lancar, wasir (hemoroid), varises (varicose vein), demam ringan, dan radang bronkus (saluran napas). Kandungan limonene pada lemon juga bermanfaat untuk pengobatan batu empedu dan batu ginjal.