

¡Cítricos!

Beneficios de Salud

La vitamina C el contenido de cítricos contiene muchos phytonutrients únicos que son antioxidantes naturales importantes. La Vitamina C es una agua antioxidante soluble y protege el cuerpo de los daños de cáncer que causa a radicales libres. Otros beneficios de la vitamina C incluyen la protección de la salud de células en el cuerpo, reducir la inflamación, y prevenir el desarrollo de enfermedad cardiovascular y enfermedad cardíaca diabética.

- El contenido de fibra alimenticio de cítricos esta bien para la prevención del estreñimiento crónico. La fibra alimenticia baja el riesgo de complicaciones digestivas.
- Estas maravillosas frutas también contienen folate que es una vitamina soluble en agua que ayuda en la formación de glóbulos rojos y material celular genético. El Folate también desempeña un papel vital en reducir homocysteine niveles en la sangre, metabolismo de proteína, crecimiento de célula y división y previene defectos de tubo de los nervios dentro del primer trimestre del embarazo.
- Cítricos contienen muchos minerales diferentes, vitaminas y nutrientes que pueden ser beneficiosos para la dieta diaria de seres humanos. Una vitamina C suplemento no puede compararse con todos los nutrientes que la fruta llena puede proporcionar. Estas frutas son actualmente el foco de intensivo médico y estudios de investigación para entender mejor todo que los cítricos tienen que ofrecer el cuerpo humano en términos de salud y bien ser.

Las naranjas son una fruta cítrica de la familia Rutaceae y originado en Asia del Sudeste. Hay muchas variedades diferentes de naranjas; Valencia, persa, Naval, Jaffa y Sangre. Las naranjas son clasificadas en dos categorías, amargas y dulces, con el dulce que es el más popularmente consumido.

- Naranjas contienen limonoids una sustancias que son probados para luchar contra el cáncer de la piel, boca, pulmones, pecho, colon y estómago. Como limonoid está tan disponible en el acto y alguna vez presente, acto de naranjas como un antioxidante natural por la ayuda impide a radicales libres dañar el ADN de células y causar el cáncer. En un estudio de investigación, 16 sujetos de voluntario recibieron una dosis de limonin glucoside en un cristal de jugo de naranja. Sobre la conclusión del estudio, los investigadores determinaron que el limonin en naranjas duró durante un período de tiempo más largo que el phenols en chocolate y té verde, el que significa la fruta, es una de las mejores fuentes de la protección de cáncer disponible.
- Una naranja sola contiene más de 60 flavanois y 170 phytonutrients diferentes que poseen el coágulo de sangre que inhibe capacidades, antiinflamatorias y calidades de antitumor.

Las toronjas vienen de un cítrico subtropical y fueron primero cultivadas en el 18 siglo en Jamaica. Los Estados Unidos se hicieron una nación de cultivación de toronja principal y los huertos pueden ser encontrados en California, Arizona, Florida y Texas.

- Frutas Diferentes contienen propiedades diferentes. El jugo de toronja es uno de los más altos para compuestos de phenolic y actividad de antioxidante. Los antioxidantes neutralizan los electrones no emparejados encontrados en radicales libres que dan la molécula inocua. Los antioxidantes encontrados en toronjas paran el efecto de dominó del desarrollo radical libre y benefician el cuerpo incrementando el sistema inmunológico.

Los limones son un cítrico usado para culinario y no culinario intentan por todo el mundo. La fruta es principalmente usada para el contenido de jugo, aunque el entusiasmo (corteza) y pulpa también sea usado en varias recetas para cocinar y hornear. El jugo de un limón es el ácido cítrico aproximadamente del 5 %, que es lo que provee la fruta de un sabor ácido. Los orígenes exactos de limones permanecen un misterio, aunque los expertos crean que la fruta fue primero cultivada en India, Birmania de China y del norte.

- El aceite de limones también puede ser muy beneficioso para astringente, detoxifying, antiséptico, propiedades antifungosas y calmante. La aceitera de limón es usada para tratar tensión, infecciones, asma, insomnio, piel e inflamación de pelo, aguantar problemas e infecciones. El aceite en limones es también alto en vitaminas y puede ayudar a aumentar la función del sistema inmunológico en respuesta al virus de gripe y resfriado común.
- Cuando mezclado con agua caliente, los limones pueden ayudar a aliviar casos de la indigestión ácida y aguantar el dolor. Debido a calidades digestivas encontradas en el jugo de limón, cuando mezclado con agua puede aliviar el ardor de estómago, la náusea y mata a parásitos. Otros modos de usar jugo de limón incluyen como un astringente facial, tratamiento para la caspa, y gárgaras para la inflamación de garganta y un aclarado dental para quitar la placa de exceso en los dientes y blanquea el esmalte de diente.

La Limas se refieren a varias frutas diferentes en la familia cítrica, y originado en la región himalaya. Los tilos son típicamente redondos y verdes, 3-6 centímetro en el diámetro y tienen una tarta y el gusto amargo. La fruta generalmente es usada para acentuar sabores en recetas culinarias, bebidas, jugos, perfumes, cosméticos y productos de limpieza.

Boletín de noticias de febrero: Cítricos

Prueba Postal - febrero de 2010

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.**

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende los tipos y beneficios potenciales de cítricos.

1. La Vitamina C es un echar agua antioxidante soluble y protege el cuerpo de los daños de cáncer que causa a radicales libres.
Verdadero o Falso
2. El contenido de fibra alimenticio de cítricos está bien para la prevención de _____ crónico. La fibra alimenticia baja el riesgo de complicaciones digestivas.
3. La Vitamina C también desempeña un papel vital en reducir homosysteine niveles en la sangre, metabolismo de proteína, crecimiento de célula y división y previene defectos de tubo de los nervios dentro del primer trimestre del embarazo.
Verdadero o Falso
4. Una vitamina C suplemento no puede compararse con todos los nutrientes que el _____ puede proporcionar.
5. Hay muchas variedades diferentes de _____; Valencia, persa, Naval, Jaffa y Sangre. Ellos son clasificados en dos categorías, amargas y dulces, con el dulce que es el más popularmente consumido.
6. Una naranja sola contiene más que _____ flavanois y phytonutrients diferentes _____ que poseen el coágulo de sangre que inhibe capacidades, antiinflamatorias y calidades de antitumor.
7. Las frutas diferentes contienen propiedades diferentes, el jugo de pomelo estuvo el como uno de los más altos para compuestos de phenolic y actividad de antioxidante. Los antioxidantes neutralizan los electrones no emparejados encontrados en radicales libres que dan la molécula inocua. Los antioxidantes encontrados en toronjas paran el efecto de dominó del desarrollo radical libre y benefician el cuerpo incrementando el sistema inmunológico.
Verdadero o Falso
8. El limón es principalmente usado para el contenido de jugo, aunque el entusiasmo (corteza) y pulpa también sea usado en varias recetas para cocinar y hornear. El jugo de un limón es el ácido cítrico aproximadamente del 5 %, que es lo que provee la fruta de un sabor ácido.
Verdadero o Falso
9. El limón _____ puede ser usado para tratar tensión, infecciones, asma, insomnio, piel e inflamación de pelo, aguantar problemas e infecciones.
10. Cuando mezclado con el echar agua caliente, los limones pueden ayudar a aliviar casos de la indigestión ácida y aguantar el dolor. Debido a calidades digestivas encontradas en el jugo de limón, cuando mezclado con el echar agua esto puede aliviar el ardor de estómago, la náusea y mata a parásitos.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Febrero de 2011: Cítricos

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold
Formación de coordinador
Southwest Human Development Services