

Lima-da-pérsia

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Lima-da-p%C3%A9rsia>

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

☞ **Nota:** Se procura por outro fruto, chamado de Persian lime ("lima persa") em inglês, veja [Citrus latifolia](#).

☞ **Nota:** Se procura por outro fruto, chamado de lima comum, veja [Lima comum](#).

Lima-da-pérsia



Classificação científica

Reino: [Plantae](#)
Divisão: [Magnoliophyta](#)
Classe: [Magnoliopsida](#)
Ordem: [Sapindales](#)
Família: [Rutaceae](#)
Género: [Citrus](#)
Espécie: *C. limettioides*

Nome binomial

Citrus limettioides
(Christm.) Swingle, 1913

A **lima-da-pérsia** é o fruto da **limeira-da-pérsia** (*Citrus limettioides*),^{1 2} nativa da [Ásia](#). Apresenta-se na forma de uma [fruta cítrica](#) de baixa acidez,³ classificada dentro das [limas](#) doces, e também conhecida como *lima comum*.⁴ O fruto se torna amarelo-alaranjado quando fica maduro.⁵ O suco contém geralmente menos de 0,1% de ácido cítrico: o sabor muito leve do suco é popular no [Oriente Médio](#) e na [Índia](#), mas menos no [mundo ocidental](#).⁶

Tais frutos são de difícil cultivo no Brasil, por serem muito vulneráveis a doenças.⁷

Referências

- ↑ Ir para cimaDirceu de Mattos Junior, José Dagoberto De Negri, José Orlando de Figueiredo e Jorgino Pompeu Junior, 2005,[CITROS: principais informações e recomendações de cultivo](#), *Boletim Técnico* 200 (IAC).
- ↑ Ir para cimaCentro Nacional de Pesquisa de Mandioca e Fruticultura, [Citros](#).

3. [Ir para cima↑](#) "Juliano", 2011, [Fruta: Lima-da-pérsia](#).
4. [Ir para cima↑](#) [Lima](#), [Horti.com.br].
5. [Ir para cima↑](#) (em [inglês](#)) [1]
6. [Ir para cima↑](#) (em [inglês](#)) [Limes](#).
7. [Ir para cima↑](#) [Folha: Lima-da-pérsia é fonte de sais minerais e vitamina C](#)



Este artigo sobre a ordem [Sapindales](#), integrado no [Projeto Plantas](#) é um [esboço](#). Você pode ajudar a Wikipédia [expandindo-o](#).

Os benefícios da lima da pérsia

<http://lar-natural.com.br/os-beneficios-da-lima-da-persia/>

De cor amarelo pálido, com o tamanho entre uma laranja e um limão, com um sabor menos ácido e, com um amarginho no final, a **lima da pérsia** passa despercebida por muitas de nós.

Apesar de não ser tão popular quanto a **laranja**, o limão e a **tangerina**, a lima da pérsia tem muitos **benefícios para a nossa saúde**.

Pesquisas feitas por cientistas norte-americanos revelam que se diluirmos um pouco de **suco de lima da pérsia** em um ou dois litros de água e, colocarmos essa mistura ao sol por, pelo menos, 6 horas, essa água ficará totalmente higienizada. Isso demonstra o poder extraordinário de **desinfecção** da lima da pérsia!

Benefícios da lima da pérsia

Por ser rica em Vitamina C e nas Vitaminas B2 e B5, a lima da pérsia **desintoxica o fígado, limpa o sistema linfático e, elimina as toxinas** do sangue.

Diz a cultura popular que o **chá feito da casca da lima**, se tomado regularmente após as refeições, previne palpitações cardíacas.

E, por ser um potente **diurético**, combate a **retenção de líquidos** e o **inchaço**.

Talvez seja por isso, que a gente ouve dizer por aí que **a lima da pérsia emagrece!** Será?

Como não existe (ainda) respaldo científico sobre **o poder emagrecedor da lima da pérsia**, não podemos dar 100% de garantia a vocês. Até porque **emagrecer** envolve muitos outros fatores, além do que se come e bebe, não é, gente?

De qualquer forma, nós do Lar Natural, resolvemos compartilhar com vocês a **receita de um suco emagrecedor**, feito com lima da pérsia, para vocês fazerem uma experiência. Talvez se surpreendam, quem sabe?

Receita de suco emagrecedor com lima da pérsia

Ingredientes:

sumo de 4 limas da pérsia;

2 xícaras de abacaxi cortado;

10 folhas de capim cidreira;

1 pedacinho de gengibre sem casca.

Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador.

Acrescente umas pedrinhas de gelo para ficar mais interessante.

Benefícios

O **abacaxi** é diurético, queima gordura e ajuda o intestino a funcionar perfeitamente. O **capim cidreira** é um excelente diurético. O **gingibre** ajuda a digestão e desinflama. E, a **lima da pérsia** desintoxica tudo.

Se gostou do que leu, curta a minha fanpage no facebook: [Alternativas Saudáveis](#)

Leia também:

[Os benefícios do amendoim](#)

[Os benefícios da pitaya](#)

[Os poderes da maçã](#)

Lima da Pérsia



http://www.hortifrutifartura.com.br/hortifruti/frutas/lima_persia.php

A lima-da-pérsia é o fruto da limeira-da-pérsia (Citruslimettioides), nativa da Ásia. Apresenta-se na forma de uma fruta cítrica de baixa acidez, classificada dentro das limas doces, e também conhecida como lima comum. O fruto se torna amarelo-alaranjado quando fica maduro. O suco contém geralmente menos de 0,1% de ácido cítrico: o sabor muito leve do suco é popular no Oriente Médio e na Índia, mas menos no mundo ocidental.

Tais frutos são de difícil cultivo no Brasil, por serem muito vulneráveis a doenças.

Benefícios

Entre os benefícios da fruta merecem destaque a quantidade de sais minerais, como cálcio e potássio. Possui também, um alto índice de vitamina C e atua como desintoxicante natural.

Além da saúde, a lima-da-pérsia é uma poderosa aliada da beleza. Hoje em dia, existem óleos de banho e bálsamos à base da fruta. Esses produtos ajudam a hidratar a pele e combatem as ações dos raios UV.

Dica: o suco da lima-da-pérsia deve ser tomado imediatamente após o seu preparo porque ele amarga em poucos minutos.



Tabela Nutricional

Quantidade por 100 gramas	
Calorias (Kcal)	46
Carboidratos	11,5
Proteínas	1,1
Lipídeos	0,1
Cálcio	31
Fósforo	15
Ferro	0,1
Sódio	1
Potássio	130
Vitamina C	43,5
Fibras	1,8

SUCO DETOX EMAGRECEDOR DE LIMA DA PÉRSIA

<http://www.alternativassaudaveis.com.br/suco-detox-emagrecedor-de-lima-da-persia/>

Por [Maria Fernanda](#) Em 6 julho 2014 Em [Saúde É +](#), [Uma Questão De Peso](#)

A **lima da pérsia** é uma fruta cítrica um pouco maior que um limão, que tem uma cor amarelo pálido e, um gosto meio desenxabido, com um amarguinho no final.

Apesar de ficar longe do glamour da laranja, do limão e da tangerina, por exemplo e, de passar despercebida pela maioria de nós, **a lima da pérsia tem propriedades medicinais surpreendentes.**

Para começar, **a lima da pérsia desintoxica o fígado, limpa o sistema linfático e elimina as toxinas do sangue.**

Além disso, por ser um **diurético muito potente, combate a retenção de líquidos**, sendo assim, **um dos melhores remédios naturais para o inchaço.**

Talvez seja por causa de todas essas propriedades, que a gente ouça dizer por aí que **a lima da pérsia emagrece!** Será?

Na altura do campeonato, nós já sabemos que **emagrecer** envolve muitos outros fatores além da alimentação, vamos combinar! Além do mais, não existe nenhum registro científico que sustente essa teoria. Mas, não custa tentar!



a lima da pérsia desintoxica, desincha e ajuda a emagrecer!

Para ajudá-los a fazer essa experiência, nós aqui do **Blog Alternativas Saudáveis** vamos compartilhar com vocês duas receitas de **sucos detox** feitos com lima da pérsia. Há algumas diferenças entre eles, mas, com toda a certeza, ambos vão lhe ajudar a fazer uma **excelente desintoxicação**. Partindo-se da premissa, que toda vez que desintoxicamos temos a possibilidade de **emagrecer**, então, podemos concluir que esses sucos podem nos ajudar nesse particular também.

Lembrete importante: Faça um esforço para usar tudo orgânico!

Se não conseguir usar apenas alimentos orgânicos, **descasque tudo**, porque **é na casca que se concentram os perigosos agrotóxicos.**

E, agora, vamos a eles!

Suco detox (para ser feito em **centrífuga**)

Este suco é mais elaborado, tem mais elementos. Limpa fígado, rins e intestino.

ingredientes:

2 folhas de couve

1 punhado de salsa

1 punhado de hortelã

2 cenouras

½ beterraba

1 ou 2 maçãs Fuji

½ pepino

½ limão galego

1 pedacinho de gengibre

2 ou 3 limas da pérsia

modo de fazer:

Processe todos os ingredientes em uma centrífuga.

Suco detox (para ser batido no **liquidificador**)

Este suco detox é mais simples e mais prático, porque tem menos elementos. Mas, vai lhe ajudar a desintoxicar do mesmo jeito, além de ajudá-lo a queimar as gordurinhas e, detalhe...é delicioso!

ingredientes:

2 xícaras de abacaxi picado

12 folhas de capim cidreira

sumo de 4 limas da pérsia

1 pedacinho de gengibre

modo de fazer:

Bata tudo em um liquidificador.

Nada impede que vocês tomem um desses sucos pela manhã e o outro à noite. O negócio é experimentar, pessoal!

Contem pra gente depois como foi o experimento de vocês!

Boa Sorte!

E, muita **SAÚDE!**

Se gostou do que leu, curta a nossa fanpage no FaceBook!

www.FaceBook/AlternativasSaudaveis

