

## **Мандарины, такие вкусные, такие полезные**

Согласитесь, эти сладкие фрукты – обязательная составляющая Нового года. Но знаете ли вы, насколько они полезны?

Мандарины — богатый источник витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ. В мандаринах присутствуют фитонциды, природные антисептики. В кожуре содержится 1-2% эфирного масла, а также пигменты, например, каротин. В зимнее время этот цитрус восполняет недостаток витаминов, а также укрепляет иммунитет за счет высокой дозы аскорбиновой кислоты. Аскорбиновая кислота обладает антиоксидантными свойствами, что влияет на работу иммунных клеток в борьбе с окислительными повреждениями в организме. Мандарин очень богат растворимой клетчаткой, способствующей улучшению пищеварения в желудочно-кишечном тракте.

В мандаринах полезны даже косточки. Они могут помочь в борьбе с грибковыми заболеваниями и раком. А все благодаря витамину B17, обнаруженному в них.

Не удаляйте белые прожилки, когда чистите фрукты. Они содержат флавоноид нобилетин, который обладает выраженным противовоспалительным эффектом.

Но! Мандарины не стоит есть натощак. А еще, как и другие цитрусовые, мандарины — сильный аллерген.

Даже если у вас нет противопоказаний по части мандаринов, переедать их все равно не стоит. Потолок суточной нормы — 300 граммов. Это три-четыре фрукта в день.

Вкусного и здорового всем Нового года!