

Полезьа и вред мандаринов

Для многих запах мандаринов — это запах праздника и волшебства. Эти сочные плоды помогают почувствовать новогоднее настроение не хуже, чем наряженная елка. Чем же ещё полезны мандарины?

Укрепляют иммунитет

Мандарины содержат много витамина С, который так необходим в холодный сезон. Он активизирует иммунные клетки, помогая организму бороться с инфекциями и вирусами.



Нормализуют работу кишечника

Фрукт содержит клетчатку. Она стимулирует рост полезных бактерий, которые улучшают пищеварение и восстанавливают микрофлору желудочно-кишечного тракта и помогает перистальтике кишечника. Благодаря этому другие питательные вещества усваиваются лучше.

Снижают тревожность

Входящие в их состав витамины группы В защищают нервную систему и мягко успокаивают, а витамин С регулирует работу надпочечников, сокращая синтез гормона стресса — кортизола. Кроме того, эфирное масло мандарина — одно из лучших натуральных средств от бессонницы и плохого настроения.

Ускоряют обмен веществ

Несмотря на то, что в мандаринах довольно много сахара, они низкокалорийные и способствуют снижению веса. Калий и кальций в их составе улучшают обмен веществ, а клетчатка вызывает ощущение сытости и надолго утоляет голод.

Улучшают состояние кожи

Мандарины ускоряют заживление ран и борются с преждевременными признаками старения: морщинами, сухостью, снижением эластичности кожи. Аскорбиновая кислота стимулирует синтез коллагена — белка, который необходим для строительства костей, сухожилий, волос и ногтей.



Снижают риск развития новообразований

Флавоноиды в составе цитруса защищают организм от дисбаланса свободных радикалов и окислительного стресса, который может привести к повреждению тканей и появлению онкологических заболеваний. Кроме того, антиоксиданты могут подавлять рост раковых клеток.



Укрепляют сердечную мышцу

В них много калия: он выводит излишки воды, нормализует артериальное давление и укрепляет сердечную мышцу. Не менее полезен для сердца витамин С. Он делает стенки сосудов прочными и эластичными.

Улучшают зрение

Витамин А повышает остроту зрения, укрепляет роговицу, помогает лучше видеть в темноте и защищает слизистые ткани. А витамин С отвечает за кровоснабжение зрительных органов, снижает глазное давление и на 33% сокращает риск развития катаракты.

Но несмотря на то, что мандарины содержат в своем составе много клетчатки, углеводов и витаминов, они могут принести и вред.

Чрезмерное употребление плодов может нанести вред тем, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, сахарным диабетом или аллергией.

Если у человека есть проблемы с желудком, то сок мандарина, в котором содержится кислота, может спровоцировать приступы гастрита и язвенных заболеваний.

Употребление в большом количестве может вызвать аллергическую реакцию.

Таким образом, при употреблении в разумных количествах, мандарины никому не навредят!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.

