

Для иммунитета и настроения выбираем цитрусы

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты богаты не только витамином С, но и флавоноидами — антиоксидантами, защищающими организм от разрушения, и фитонцидами — природными веществами, повышающими иммунитет. Много в плодах и пектинов — растворимой клетчатки. Пектины улучшают пищеварение и способствуют выводу токсинов из организма.

Лимоны. Содержат цитрин, который улучшает усвояемость витамина С, поэтому они хороши для профилактики простуды. Кроме того, лимоны нормализуют сосудистый тонус, стабилизируют работу нервной системы. В составе лимонов много меди, которая способствует правильному усвоению белков, углеводов и железа.



Апельсины. Богаты не только аскорбиновой кислотой, но и витаминами В1, В2, В4, В5 и В6. Главная их польза — в поддержании здоровья нервной системы и головного мозга. В апельсинах также присутствуют витамин А и бета-каротин, необходимые детям для качественного умственного развития и пожилым людям — для профилактики возрастных изменений мозга.

Мандарины. Витаминно-минеральный состав мандаринов практически такой же, как у апельсинов. Кроме того, в них высока концентрация флавоноида нобилетина. Он предотвращает накопление жира в печени, препятствует отложению в сосудах холестериновых бляшек и повышает чувствительность клеток к инсулину.



Грейпфруты. Грейпфруты (особенно их белые перегородки) содержат горький флавоноид нарингенин. Вещество помогает печени активно сжигать

жиры, ускоряет обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, подавляет аппетит. Поэтому в процессе похудения грейпфруты в рационе поистине незаменимы. В то же время грейпфруты содержат соединения, блокирующие действие некоторых пищеварительных ферментов. В связи с этим горькие плоды нельзя сочетать с приемом некоторых лекарств: антибиотиков, спазмолитиков, антигистаминных и противоаритмических средств, препаратов для снижения давления, оральных контрацептивов.



Кому нельзя цитрусовые?

Несмотря на свою полезность, цитрусовые имеют несколько противопоказаний. Их не стоит употреблять людям, склонным к аллергии, так как плоды имеют высокую аллергенность. По той же причине осторожными с этими фруктами следует быть кормящим мамам — в период лактации цитрусы могут стать причиной аллергии у малыша.

Соки цитрусовых плодов имеют высокую кислотность, поэтому могут стать причиной обострения хронического гастрита, язвы желудка или панкреатита. Из-за высокой кислотности после употребления этих фруктов стоит почистить зубы или хотя бы прополоскать рот для защиты зубной эмали.