**Польза и вред мандаринов**

Мандарин – это фрукт из семейства цитрусовых. Его плод и тонкая кожура легко очищаются, а мякоть просто делится на ломтики. Аромат оранжевого фрукта повышает настроение, успокаивает и настраивает на позитивный лад, а сам плод обладает большим количеством полезных веществ.

*В чем польза мандаринов?*

Мандарин – это практичный, вкусный и полезный перекус, обладающий множеством полезных свойств. Один мандарин весом около 110 граммов содержит 32 миллиграмма витамина С, что составляет половину рекомендуемой дневной нормы.

Витамин С играет важную роль в синтезе коллагена и эластина в организме. Коллаген и эластин – это белки, из которых состоит кожа, мышцы и другие соединительные ткани.

Этот витамин является мощным антиоксидантом и помогает организму удалять свободные радикалы, угрожающие здоровым клеткам. Он способствует заживлению ран и помогает предотвратить нейродегенеративные заболевания, артрит, простуду и грипп. Мандарины могут помочь и в этом, благодаря высокому содержанию витамина С, а также фитонцидов. Фитонциды еще называют природными антибиотиками, поскольку они способны тормозить рост вредных микроорганизмов.

Многочисленные исследования показали связь между повышенным потреблением витамина С и снижением заболеваемости некоторыми видами рака.

Мандарины богаты как витамином А, так и фолиевой кислотой. Один мандарин содержит 16 процентов дневной нормы витамина А и пять процентов дневной рекомендуемой нормы фолиевой кислоты.

Из минералов в этом фрукте присутствуют калий, кальций, магний, медь и железо.

Высокое содержание клетчатки и пищевых волокон в мандаринах отлично помогает улучшить пищеварение. Также мандарины имеют в составе — пектины. Они являются энтеросорбентами и могут помочь при пищевом отравлении.

Еще одно важное вещество в составе этих цитрусовых – нобилетин (содержится в белых прожилках на мандариновых дольках). Этот природный флавоноид, обладающий противовоспалительными свойствами, способен улучшить гипергликемию (уровень глюкозы), снизить уровень холестерина. Кроме того, нобилетин защищает клетки от повреждений, оказывает благотворное воздействие на метаболизм.

Хотелось бы отметить еще один мандариновый компонент – синефрин, снижающий выработку в организме «плохого» холестерина. Как известно, он является причиной развития атеросклероза.

Эфирное масло плодов мандарина, которое вместе с содержащимися в фрукте витаминами группы В и магнием помогает справиться со стрессом, усталостью и бессонницей, успокаивает нервную систему, улучшает общее самочувствие, снимает тревожность. Содержащийся в мандарине лютеин предотвращает помутнение хрусталика и сохраняет остроту зрения.

В составе мандарина – 85% воды, он содержит мало калорий, что делает его незаменимым продуктом для снижения массы тела.

*Кому противопоказаны мандарины?*

Несмотря на столь очевидную пользу, в некоторых случаях мандарины могут нанести вред здоровью. Самое частое – аллергическая реакция на фрукт (сыпь, покраснения, зуд и т.д.), так как мандарины, как и другие цитрусовые, содержат большое количество аллергенов.

*Чрезмерно увлекаться этим фруктом не стоит* тем, кто обладает чувствительностью к клетчатке, т.к. возможны диарея, вздутие, газообразование.

В мандаринах содержится большое количество кислот. Поэтому они противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, например, тем, кто страдает гастритом или язвенной болезнью. Не стоит их также есть натощак, так как они могут раздражать слизистую желудка.

С осторожностью следует употреблять эти фрукты, особенно сладких сортов, людям с сахарным диабетом. Иногда можно полакомиться мандаринами кислых сортов.

И, наверное, один из самых популярных вопросов – сколько мандаринов можно съесть в день? Взрослому человеку, у которого нет противопоказаний, достаточно съедать 2-4 штуки. Этого будет вполне достаточно.

Врач-гигиенист (зав.отделом гигиены) Е.Ю.Бервячонок