**Чем полезен мандарин?**

 **Здоровое питание**

 ***Мандарины- цитрусовые, родом из детства. Популярность этого фрукта обусловлена сладким вкусом, приятным ароматом и несомненной пользой для здоровья. Из чего состоит мандарин, какими витаминами богат и есть ли польза от употребления этих цитрусовых об этом мы хотим Вам рассказать*.**

 Мандарин преимущественно состоит из воды, лишь 10% от обще массы составляет сахар и витамины. Довольно высокое содержание сахара может означать высокую калорийность продукта. От того, сколько калорий в мандарине, зависит количество суточного потребления фрукта. Ведь мандарины вкусный и доступный источник витаминов.

 Дополнительный запас **витаминов В1, В2,В3, В6, В9, Р, РР, К, Е и бета- каротина.** В мякоти также **содержится клетчатка, фитонциды, кислоты, эфирное масло и соли ( кальция, магния, железа, фосфора и кали**я). Не забываем и про **лютеин** (этот элемент лучше всех справляется с задачей защиты нашего зрения от вредных воздействий УФ – лучей) **и холин** (редко попадается в продуктах, но положительно влияет на память и помогает развиваться клеткам мозга), за что мандарин всячески рекомендуется во время беременности.

 **Итак, мандарины:**

 **Укрепляют зрение.** Всего 1-2 мандарина в день помогут вашим глазам меньше уставать и лучше видеть. Причина кроется в витамине А, зеаксантине и лютеине, которые влияют на структуру зрительного нерва, улучшают кровообращение в области глазниц и повышают остроту зрения.

  **Улучшают пищеварение.**  Мандарины положительно влияют на состояние желудочно- кишечного тракта и нормализуют его работу, уменьшают воспаление в желчном пузыре и печени, улучшают процесс переваривания жиров, а также помогают нормализовать микрофлору кишечника.

  **Восстанавливают память.** Вот чем нужно питаться студентам во в период сессии! Содержащиеся в этих цитрусовых рутин и витамины группы В способствуют улучшению памяти, нормализации сна и восстановлению нервной системы. С ними большие объёмы информации будут усваиваться эффективнее.

 **Избавляют от простуды.** Всё дело в фитонцидах – природных антисептиках.

 **Укрепляют иммунитет.**

 **Улучшают состояние кожи,** уменьшая поры и избавляя от мелких высыпаний. Также мандаринам приписывают свойство выравнивать цвет лица.

 **Помогают похудеть-** сахар никто не отменял, но мандарины также содержат в себе много клетчатки и ускоряют метаболизм.

 **Улучшают работу сердца-** учёные выяснили, что регулярное употребление мандаринов уменьшает риск инфарктов, инсультов, атеросклероза и приобретённых пороков сердца

 **Избавляют от «вредного» холестирина -** на это работает пектин.

 Аллергологи всего мира предупреждают – будьте осторожны ко всем цитрусовым, в том числе и мандаринам. Особенно если замечаете у себя склонность к аллергическим реакциям.

 А если уж в арсенале вашего организма имеется повышенная кислотность , либо медкарта пестрит отметками о гастритах и язвах желудка, придётся воздержаться от мандарина, который опасен как раз своим высоким содержанием кислот.

 Чтобы выбрать вкусные мандарины к столу, нужно знать не только их сорта, но и страну происхождения. Испания, Марокко и Турция, поэтому выбирать придётся из этих трёх основных сортов.

 Общее правило, применяемое для любого сорта- степень зрелости. У спелого мандарина кожура при созревании становится тонкой и теряет сочность. Сожмите фрукт наблюдайте если из кожуры не брызгает сок, а мандарин возвращается в прежнюю форму, перед вами дозревший экземпляр.