

Мандарины — символ Нового года



Обязательным символом Нового года для многих являются мандарины. Именно мандарины, а не другие оранжевые цитрусовые. А знаете ли Вы почему?

Давным-давно, примерно 1000 лет назад, в Китае по учению Фэн-Шуй, мандарины были символом богатства, успеха, любви, счастья и долголетия. Приходя в гости на Новый год, китайцы приносили с собой пару ярко-оранжевых плодов, тем самым обозначая, что они желают хозяевам финансового благополучия, долгой и счастливой жизни. Уходящему гостю также давали пару мандаринок. Потому что пара мандарин на китайском языке близко к значению «золото» и обозначало богатство.

Чем полезны мандарины? В мякоти плодов содержится много органических кислот, среди них лимонная кислота, и витамины группы В (тиамин, рибофлавин), С (аскорбиновая кислота), D, который является самым важным витамином для профилактики рахита, витамин К, который укрепляет стенки сосудов и рутин, который относится к группе флавоноидов.

Имеющиеся в составе фитонциды оказывают антимикробное действие. Эфирные масла, спирты и альдегиды придают плодам их незабываемый аромат и вкус. А желтые и оранжевые пигменты, а также каротин (провитамин А) содержащиеся в эфирных маслах, придают плодам оранжевый цвет.

Оказывается, мандарины обладают целым рядом полезных свойств. Вот некоторые из них:

- оказывают антисептическое, желчегонное и мочегонное действие;
- выводят из организма токсины;
- понижают концентрацию холестерина;
- предотвращают развитие цинги;
- регулируют кислотно-щелочной баланс желудка;
- стимулируют кишечную перистальтику;
- облегчают состояние при цистите;
- понижают риск развития глазных заболеваний;
- улучшают аппетит и обмен веществ;
- способствуют очищению печени;
- снижают риск развития сахарного диабета, вирусных гепатитов и онкологических заболеваний;
- помогают избавиться от депрессии и улучшают настроение.

С осторожностью рекомендуется употреблять мандарины лицам, страдающим гастритами с повышенной кислотностью, язвенными болезнями желудка и 12-перстной кишки, с повышенной свертываемостью крови.

Так как мандарин является цитрусовым фруктом, не стоит забывать о том, что это сильный аллерген. Поэтому не переусердствуйте, а употребляйте его в меру. Наш организм не в состоянии откладывать полезные вещества любых продуктов «на потом», поэтому часто, стремясь насытить его полезными веществами, мы только наносим себе вред.

Следует отметить, что одним из полезных свойств мандаринов является то, что они не способны накапливать нитраты за счет большого содержания в них лимонной кислоты.



Мандарины лучше хранить в овощном отсеке холодильника, где температура примерно + 6 градусов, при такой температуре они могут храниться до 1 месяца. Хранить в полиэтиленовых пакетах мандарины не рекомендуется, так как в пакете создается повышенная влажность, и фрукты быстрее загнивают.

Хочется сказать, что мандарин - это удивительный фрукт, он дарит и хорошее праздничное настроение, и здоровье.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*