

## Безотходные мандарины: чем полезны фрукты и их корочки

Тематика: **Здоровье и спорт**  
**Корпоративные новости**

Дата публикации: 9.01.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 9.01.2023

*Мандарины – сезонные декабрьские плоды и любимое угощение на новогоднем столе. Сезонность – первая причина в пользу мандаринов. О других их преимуществах и почему корочки не надо выбрасывать, рассказал к.м.н, врач-токсиколог Михаил Кутушов.*

Мандарины – сезонные декабрьские плоды и любимое угощение на новогоднем столе. Сезонность – первая причина в пользу мандаринов. О других их преимуществах и почему корочки не надо выбрасывать, рассказал к.м.н, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Эфирное масло мандарина – одно из лучших натуральных средств от бессонницы и плохого настроения.

Мандарины богаты витаминами, антиоксидантами, положительно влияют на перистальтику кишечника, стимулируют рост бактерий в кишечнике и являются натуральным пробиотиком”, – рассказывает доктор Кутушов.

Любой продукт имеет противопоказания. Мандарины нельзя есть людям с аллергией на цитрусовые, маленьким детям, людям с повышенной кислотностью и некоторыми заболеваниями ЖКТ, в том числе, с язвой.

Витамины В в мандаринах защищают нервную систему и мягко успокаивают, а витамин С регулирует работу надпочечников, сокращая синтез гормона стресса – кортизола.

Кожура цитрусовых всегда содержит больше витаминов С, А, Е, чем мякоть. Также кожура богата эфирными маслами, пектином, калием и фосфором. Мандариновые корки полезны для сердца и улучшения работы иммунной системы и ЖКТ. Простой отвар из корочек мандарина и ромашки улучшит работу кишечника и поджелудочной.

Из мандариновых корочек можно даже сделать цукаты. Полезные свойства сохранятся, корочки будут приятно пахнуть, и это будет дополнительный натуральный сбор витаминов, от которого дети не смогут отказаться.

“Вещества в составе в любых цитрусовых тормозят кристаллизацию и осаждение солей кальция, а также снимают воспаления. Антиоксиданты в составе могут подавлять рост раковых клеток”, – заключает Михаил Владимирович.