

**Мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты с удовольствием едят и дети, и взрослые. Как употреблять их правильно и с пользой для здоровья, рассказали врачи-диетологи.**

Цитрусовые – богатый источник фолиевой кислоты. Она отвечает за за правильный рост клеток и целостность ДНК, работу сердца и сосудов, кроветворение и полноценное функционирование нервной системы.

В этих фруктах содержатся калий и магний. Они мягко расширяют сосуды, восстанавливают эластичность сосудистой стенки, улучшают периферический кровоток и даже снижают давление.

«Источник витамина С, клетчатки, минералов и антиоксидантов – это грейпфрут. Он содержит горький флавоноид нарингенин. Вещество помогает печени активно сжигать жиры, ускоряет обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови, подавляет аппетит. В этом фрукте сосредоточены и оптимально скомпонованы минеральные вещества, витамины, сахара, пищевые волокна, фитонциды, горечи, гликозиды, эфирные масла, пектин, кислоты и другие ценные элементы», – рассказывает врач-диетолог Республиканского центра общественного здоровья Светлана Ложкина.

Специалист добавляет, что подобными свойствами обладают апельсины и мандарины. С одной разницей – во всеми любимых оранжевых плодах содержится природный сахар, который в большом количестве может навредить организму.

Лимоны также благодаря природным витаминам укрепляют иммунитет и помогают бороться с вирусными инфекциями. Этот фрукт содержит мощный антиоксидант, который борется со свободными радикалами.

*Несмотря на то, что у цитрусовых много полезных свойств, у них есть и противопоказания. Особенно с осторожностью их нужно потреблять детям.*