

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать самые «праздничные» фрукты — мандарины.

Чем полезны мандарины

Мандарины содержат большое количество витаминов и антиоксидантов, их можно назвать настоящей «кладовой здоровья». В мандаринах полностью отсутствуют нитраты. Лимонная кислота, входящая в его состав, нейтрализует вредные соединения, являясь природным «противоядием». В мандаринах полезна не только мякоть, но и кожура, а также белая сеточка. Кожура богата эфирными маслами, а также органическими кислотами и флавоноидами. Полезные свойства мякоти солнечных фруктов полностью сохраняются при транспортировке. Мякоть мандарина состоит на 87% из воды, еще 7% приходится на сахар (недаром фрукт такой сладкий), остальное — это кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, эфирные масла и витамины. В мандаринах особенно много аскорбиновой кислоты, что характерно для цитрусовых. Мандарины богаты витаминами группы В, Р, К, D. Мандариновый сок содержит минералы, кальций, магний и калий. Кроме того, мандарины — это отличный антидепрессант. Не только вкус, но и цвет, и аромат вызывают ассоциации с праздником, способны поднимать настроение и «лечить» плохое настроение.

Как выбрать

Выбирать следует красивые плоды, с ровной кожицей, без гнили и пятнышек. Помните, что спелые фрукты долго не хранятся. Если вы купили их заранее, то постарайтесь хранить их правильно. Для этого нужно натереть кожицу растительным маслом и поместить фрукты в специальный отсек холодильника и держать при температуре +6 градусов. Очень важен уровень влажности, нельзя дать им засохнуть. Обязательно снимите с мандаринов полиэтиленовый пакет и поместите их в сетку. Если на веточках есть листочки, не обрывайте их, так фрукты дольше хранятся.

Цедру импортных апельсинов и мандаринов нужно выбрасывать, и после этого тщательно мыть руки, потому что все цитрусовые проходят обязательную обработку перед транспортировкой сернистыми соединениями (так называемая сульфитация), которые вызывают астматический компонент.

Бумага, в которую заворачивают цитрусовые и остальные импортные овощи и фрукты пропитывают специальным составом препятствующим образованию гнили и плесени. Тару под фрукты обрабатывают антисептиком, который может попасть и на фрукты. Поэтому, перед едой фрукты из магазина следует мыть теплой водой с мылом.