



РОСПОТРЕБНАДЗОР

X5Group

Как выбрать хорошие мандарины

Хвостик с зелеными листьями не показатель свежести мандаринов

Чем светлее плод, тем кислее мякоть



- Упругий
- Ароматный
- Кожура пористая и с ровным окрасом



- Есть вмятины
- Кожура повреждена
- Есть признаки гнили и плесени
- Слишком мягкий или твёрдый и сухой



Как хранить

- Чтобы сохранить спелые мандарины как можно дольше, нужно натереть их кожуру растительным маслом, поместить в специальный отсек холодильника и хранить при +6°C.
- Обязательно достаньте мандарины из пакета.
- Если на веточках есть листочки — не отрывайте их.

Один только аромат этих фруктов создает ощущение праздника!

Мандарины содержат большое количество полезных веществ: витамины А, D и К, калий, магний, железо. Зимой цитрус помогает восполнить недостающие микро и макроэлементы.

Флавоноиды в их составе снимают воспаления и защищают организм от дисбаланса свободных радикалов и окислительного стресса, который может привести к появлению онкологических заболеваний.

Клетчатка, которая содержится в фруктах, улучшает пищеварение и восстанавливает микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Мандариновые корочки могут стать основой для полезного напитка, особенно в сезон простудных заболеваний.

Мандарины содержат витамин С, который так необходим в холодный сезон. Он активизирует иммунные клетки, помогая организму бороться с инфекциями и вирусами.

Несмотря на всю пользу мандаринов, некоторым людям они противопоказаны. С большой осторожностью их следует употреблять детям, тем, кто страдает язвой желудка, двенадцатиперстной кишки, аллергией.