

Рацион

# Витаминная бомба

Эти плоды хорошо утоляют жажду и насыщают организм нужным количеством аскорбиновой кислоты

**Мандарином называют вечнозелёное дерево, относящееся к роду цитрусовых, достигающее в высоту четыре метра и имеющее плоды, как правило, круглой или чуть приплюснутой формы и солнечно-оранжевого цвета.**

Внутри мандарин разделён на дольки, которых может быть до 12 штук, в разных сортах встречается различное количество косточек, иногда они вовсе отсутствуют. Мякоть мандарина сочная и ароматная, в кожуре содержатся эфирные масла, придающие цитрусовым узнаваемый запах. Прелесть мандаринов в том, что их тонкая кожура легко отходит от мякоти, некоторые сорта имеют «воздушную подушку» между кожей и дольками, поэтому с очисткой мандаринов легко справляются дети, что делает мандарины их любимцами.

## Немного истории

Какая страна считается родиной мандаринов, интересует многих любителей этого полезного цитрусового фрукта. Растение стало распространяться с территории южного Китая и юго-востока полуострова Индокитай.

Неточных сведений о том, когда точно появились мандарины. Но первое упоминание о них содержится в древней китайской рукописи, которая относится к 1178 году. В то время цитрусовые фрукты были доступны только высшему сословию.

В европейские страны оранжевые фрукты попали не так давно. Считается, что первое растение оказалось на территории Италии только в 1840 году. Постепенно цитрусовые прижились и в странах с более холодным климатом – Греции, Испании, Турции. Из Китая мандарины перекочевали в Японию, из Испании попали в Марокко, а из Турции – в Грузию и Абхазию.

Мандарины в России долгое время оставались экзотическим фруктом. Первые плоды стали появляться только в начале 60-х годов прошлого века, но доступны они были немногим. В конце 1963 года в порт Ленинграда из Марокко пришёл груз, включающий большое количество ящиков, наполненных оранжевыми фруктами. Они стали расходиться по всей стране. С тех пор мандарины считаются символом Нового года, поскольку попали в страну перед этим праздником. Климатические условия большей части территории РФ не относятся к благоприятным для выращивания столь нежного растения. Но всё-таки эти цитрусовые культивируются в России – в республиках Северного Кавказа и на юге Краснодарского края. Их пока мало, и встретить в продаже российские оранжевые фрукты сложно. В соседней Абхазии фрукты выращивают в больших объёмах. Россия закупает абхазские плоды, чаще всего они с листочками, что выглядит очень нарядно и поднимает настроение.

Энергетическая ценность свежего фрукта с кожурой на 100 г составляет 38–53 ккал. Калорий-

ность фрукта без кожуры немного меньше и равна 32–35 ккал (из них: белки – 0,8 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 9,4 г.) Отдельно цедра мандарина имеет более высокую энергетическую ценность – 96 ккал. Так как вес одного мандарина составляет 70–100 г, то одна долька 2–5 ккал.

В своём составе мандарины содержат пектины, лимонную кислоту, витамины А, В1, В2, В6, С, D, К, РР, а также необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий, сахара и пищевые волокна. Мандарины не накапливают нитраты, поэтому подходят для диетического и лечебного питания. Плоды считаются мощной «витаминной бомбой», способной восполнить утраченные за осенне-зимний период витамины, они могут выступать в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства, антимикробным действием обладают фитонциды, которыми богаты мандарины. Этот фрукт благотворно влияет на пищеварение, предотвращает возникновение холестеринных бляшек, уменьшает отёчность. Давно известно, что мандарины не только имеют свойства антидепрессанта, но и способны укреплять нервную систему.

Показаниями к употреблению мякоти мандаринов считаются: снижение умственной деятельности, ухудшение памяти, чувство постоянной усталости, токсикоз во время беременности, интоксикация организма, заболевания печени, сердечные патологии: гипертония, атеросклероз, калий и фосфор, входящие в состав мякоти, положительно влияют на сердечную деятельность, функциональные нарушения пищеварительной системы – ферментарная недостаточность, хронические запоры, заболевания дыхательной системы – обильные мокротные выделения при насморке и кашле во время простуды и легочном воспалении, сниженный иммунитет, кожные заболевания – угри, грибковые поражения, молочница, авитаминоз, нарушение кислотно-щелочного баланса, железодефицитная анемия; в составе продукта имеется органическое железо, которое достаточно легко усваивается организмом, камни в почках и мочевом пузыре.

Цитрусовые оказывают следующее воздействие на организм человека: антисклеротическое, антицинготное, общеукрепляющее, мочегонное, желчегонное, жаропонижающее, антисептическое, стимулирующее аппетит, антиоксидантное.

Мандарины используют для профилактики рака, глазных болезней, атеросклероза, предотвращения образования камней в почках и мочевом пузыре. Мякоть не вызывает воспаления почек и не раздражает мочевыводящие пути, а только способствует выводу из организма физиологической жидкости.

## Кожура

Мандариновая цедра не менее полезна, чем мякоть. Кожура снижает уровень холестерина в крови, предотвращает застойные процессы в печени и желчных протоках, снимает признаки интоксикации при отравлениях, улучшает аппетит, повышает жизненный тонус и иммунитет, оказывает успокаивающее

действие и расслабляющий эффект, укрепляет организм и насыщает его витаминами и микроэлементами.

Мандариновые корки относятся к категории продуктов, которые применяются для профилактики рака. Также они считаются эффективным средством при грибковых инфекциях: чтобы излечиться, рекомендуется натирать свежей кожурой кожу два раза в день.

Из цедры, измельченной в порошок, можно приготовить целебный отвар для повышения иммунитета и лечения заболеваний дыхательной системы.

Эфирное масло, изготавливаемое из мандариновых корок, успешно используется в косметологии, так как повышает эластичность и упругость кожи, борется с проявлениями целлюлита. Средство характеризуется обезболивающим эффектом и применяется при болезненных менструациях.

## Семена

Мнение о том, что мандариновые косточки вредны для организма из-за наличия в них синильной кислоты, ошибочно. Так как процент её содержания в них невысокий, навредить данное вещество может только при употреблении слишком большого количества.

Семена мандарина предупреждают преждевременное старение организма, повышают упругость кожи, улучшают сердечную деятельность, оказывают антиоксидантное действие, укрепляют нервную систему при депрессиях, неврозах, нарушениях сна и тревожных состояниях.

## Сок

Свежевыжатый сок из мандаринов считается эффективным вспомогательным средством при лечении гриппа и простудных заболеваний. Кроме того, напиток помогает справиться с проявлениями бронхиальной астмы, стимулирует пищеварение и выработку желудочного сока, очищает организм. Напиток успокаивает нервную систему, благодаря чему применяется в качестве антидепрессанта. Мандариновый сок обладает ренозаживляющими, очищающими и противовоспалительными свойствами, поэтому используется для лечения кожных заболеваний.

## При похудении

Вопрос похудения всегда был актуальным для женщин, и мандарины служат хорошими помощниками в этом деле. Содержание жиров в этом фрукте очень низкое, потому его можно смело включать в диетический рацион. Преимуществом становится мочегонный эффект мандарина и то, что он быстро переваривается организмом. При низкой калорийности фрукт содержит массу полезных веществ, помогающих поддерживать организм в тонусе и не прибавлять в весе. Фрукт отлич-



Готовим сами

## Мандариновая панна-котта

**Панна-котта** – сладкое желе из варёных сливок, любимый многими итальянский десерт, завоевавший популярность во всём мире. Этот рецепт панна-котты с мандариновым желе – отличный вариант для зимних праздников. Мандариновый слой идеально дополняет нежное сливочное желе. Десерт получается очень изысканным и готовится легко.

### Ингредиенты (на три порции)

**Для сливочного желе:** сливки 20 процентные – 400 мл., сахар – 2 столовые ложки, желатин быстрорастворимый – 10 г, вода (холодная) – две столовые ложки.

**Для мандаринового желе:** мандарины – 3–4 штуки, сахар – 0,5 столовой ложки, желатин быстрорастворимый – 5 г, вода (холодная) – столовая ложка.

### Приготовление

Первым делом готовим сливочное желе. Желатин пересыпьте в пиалу и залейте холодной водой. Перемешайте, оставьте до набухания. В кастрюльку насыпьте сахар. Влейте сливки и поставьте кастрюлю на плиту. Прогрейте сливки, не доводя до кипения, чтобы сахар растворился. Затем снимите сливки с плиты и добавьте разбухший желатин. Перемешайте до растворения желатина в сливках. Разлейте сливки в стаканы (объёмом 230 мл), оставляя место сверху для мандаринового слоя. Остудите сливки при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник до того момента, пока панна-котта не начнёт застывать.

Далее приступаем к приготовлению мандаринового желе. Желатин залейте холодной водой, перемешайте. Выдавите сок из мандаринов. Если хотите получить оранжевый слой выше, ингредиенты для мандаринового желе можно увеличить вдвое. Затем сок процедите, чтобы избавиться от мякоти. В мандариновый сок добавьте сахар и распущенный в микроволновке или на водяной бане желатин. Перемешайте. Достаньте панна-котту из холодильника, разлейте мандариновое желе в каждый стакан поверх сливочного слоя. Снова поставьте панна-котту в холодильник, желательно на ночь или до того момента, пока мандариновое желе полностью не застынет, а вместе с ним и сливочное. Мандариновая панна-котта готова.



но подходит для дневных перекусов и заменяет калорийные десерты, но в день стоит ограничиться 3–4 мандаринами. Мандарины желательнее есть утром или до обеда из-за высокого содержания простых сахаров и углеводов. Если употребить мандарины на ночь, углеводы могут отложиться в нежелательные лишние килограммы.

## Вред

Мандарины вызывают аллергическую реакцию, поэтому тем, кто склонен к аллергии на цитрусовые, следует употреблять мандарины с осторожностью. Плоды повышают кислотность желудка, служат раздражителями слизистых, поэтому не рекомендованы лицам с воспалительными процессами ЖКТ, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Большое количество сахаров ставит мандарины в ряд продуктов, нежелательных для диабетиков. Также неограниченное употребление плодов может вызвать гипervитаминоз, который иногда даже хуже авитаминоза. При нефритах, гепатитах, холестицистах стоит воздержаться от употребления этого цитрусового фрукта.

## Вкусовые качества

**Мандарины из Абхазии:** имеют выраженную кислотность, небольшой размер, жёлто-оранжевую кожуру. Фрукты легко чистятся, содержат мало семян.

**Плоды из Турции:** медово-сладкие и содержат много косточек. Кожура ярко-оранжевая, тяжело отделяется.

**Испанские мандарины:** насыщено-оранжевые, кисло-сладкие, содержат немного косточек. Плоды крупные, с толстой кожурой.

**Мандарины из Марокко:** приплюснутые, с жёлтым оттенком, без косточек. Фрукты сладкие и сочные.

**Израильские мандарины:** суховатые, с тонкой кожурой и сладким вкусом.

## Выбор

При покупке мандаринов стоит внимательно относиться к их внешнему виду. Плоды должны быть чистыми, без прожилков. Обращайте внимание на целостность кожуры, отсутствие явных вмятин, тёмных пятен и потёртостей, белого налёта, липкости. Следует воздержаться от приобретения подсыхших и тусклых плодов, их мякоть может испортиться. Цвет фрукта должен быть однородным. Чем насыщеннее цвет мандарина, тем слаще его вкус. Если слегка нажать на кожуру, должен проступить сок.

## По форме

**Кислый** – среднего размера, приплюснутый с обеих сторон.

**Сладкий**, но с кислинкой – большой с толстой кожурой.

**Очень сладкий и сочный** – мелкий, ярко-оранжевого цвета с тонкой кожурой.

## Хранение мандаринов

Хранить фрукты нужно в прохладном месте, в идеале – на специальной полке для овощей и фруктов холодильника, где поддерживается температура до плюс шести градусов по Цельсию. Не стоит хранить мандарины в полиэтиленовом или бумажном пакете, чтобы избежать лишней влажности или, наоборот, высыхания продукта.