Апельсины и мандарины – фрукты, занимающие почётное место на новогоднем столе. Пользуются спросом они как у взрослых, так и среди детей, благодаря своему кисло-сладкому вкусу, приятному аромату и весьма привлекательному внешнему виду.

**Польза мандаринов**

Эфирные масла, содержащиеся в кожуре мандарина, благотворно влияют на человеческий организм. Они помогают снизить тревожность, устраняют головные боли, способствуют снижению стресса.

Высокая доза аскорбиновой кислоты буквально спасает организм человека в зимне-осенний период, когда витаминов так не хватает, а натуральных источников почти нет.

В составе фрукта содержится огромное количество витаминов и минералов, например: витамины А, D, K, калий, магний, кальций, натрий, фосфор, а также железо.

В составе мандаринов находятся натуральные антисептики, поэтому они и востребованы в медицине.

При потреблении достаточного количества фрукта улучшается качество сна.

Клетчатка и пектины, содержащиеся в плоде, положительно сказываются на работе пищеварительной системе.

Фрукт содержит большое количество сахара, но при этом является низкокалорийным. Из-за этого свойства мандарины особо популярны среди худеющих людей.

Мандарины станут главным помощником людей, желающих набрать несколько килограммов, так как они повышают аппетит.

Фрукты помогают снизить температуру тела в момент болезни, также улучшают отхождение мокроты, и повышают иммунитет.

**Польза апельсинов**

Апельсины – это целая витаминная бомба! Их состав богат различными витаминами и минералами, которые нужны человеческому организму начиная с самой осени: витамин A, C, B B6, B9, калий, магний, железо, медь и кальций.

Фолиевая кислота, содержащаяся в апельсинах, препятствует развитию неврологических расстройств.

Апельсиновый сок заряжает бодростью и энергией.

Этот фрукт помогает бороться с депрессией, повышает настроение, снижает уровень стресса, а также отлично защищает от простуд и любых вирусных заболеваний.

Апельсины отлично сказываются на коже. При их регулярном потреблении кожа становится подтянутой и упругой, выглядит свежее, устраняются следы от прыщей, активизируется усиленная выработка коллагена.

Средства на основе апельсина также положительно сказываются на волосах. Локоны становятся блестящими и гладкими, прекращается выпадение волос, активизируется рост. А маски на основе эфирных масел, содержащихся в кожуре апельсинов, глубоко увлажняют концы волос, тем самым укрощая секущиеся кончики.

Апельсины выводят из организма шлаки и токсины, что положительно сказывается как на фигуре, так и на состоянии кожи.

Потребление апельсинов способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови.

При потреблении беременными женщинами снижается уровень риска возникновения врождённых пороков у ребёнка.

Оранжевая ягода благотворно сказывается на нервной системе человека.

Потребление фрукта способствует уничтожению раковых клеток.

Что же полезнее

Оба фрукта являются цитрусовыми, а это значит, что они содержат огромное количество витамина С, улучшающего иммунитет и отлично насыщающего человеческий организм недостающей энергией в зимнее время, и обладают множеством полезных свойств. Оба фрукта способны вызывать аллергические реакции, но менее аллергенным всё же будет мандарин. В остальном мандарины и апельсины одинаково полезны для организма, поэтому их обязательно нужно включать в свой рацион.

Специалист 1 рязряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна.