Уголок потребителя.

**Оранжевый фрукт новогоднего настроения.**

Конечно это мандарин и польза этого фрукта - безусловна. Мандарины содержат большое количество витаминов и антиоксидантов, их можно назвать  настоящей «кладовой здоровья». В мандаринах полностью отсутствуют нитраты. Все дело в том,что лимонная кислота, входящая в их 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](http://fb.ru/article/26263/organicheskie-kislotyi-v-jizni-kajdogo-iz-nas) и флавоноидами. 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. Белая сеточка содержит гликозиды, которые положительно влияют на состояние стенок кровеносных сосудов. Мандарины богаты аскорбиновой кислотой, а также витаминами группы B, P, K, 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.

Однако стоит помнить и о том, что цитрусовые – один из сильнейших аллергенов, к тому же чрезмерное употребление данного фрукта может оказывать негативное воздействие на почки и слизистую желудка. Иными словами, все хорошо в меру.

**Покупая данные фрукты, следует помнить нехитрые правила.** 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. Не храните мандарины в полиэтилене. Если на веточках есть листочки, не обрывайте их, так фрукты дольше хранятся.

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.

*Консультационный пункт по защите прав потребителей*

*филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии*

*в Тверской области» в Бежецком районе*