

В январе ассортимент доступных фруктов не так велик, имеет смысл сделать акцент на цитрусовых. Конечно, если у вас или у детей нет аллергии или гастрита. В холодное время в магазинах и на рынках можно смело брать апельсины, мандарины, лимоны, лаймы, помело и грейпфруты. Все они будут актуальны как минимум до марта. Эти фрукты дарят заряд здоровья, потому что цитрусы богаты витамином С, укрепляющим иммунитет, и клетчаткой, полезной для пищеварения.

Апельсины и мандарины - целая витаминная бомба! Состав апельсина богат различными витаминами и минералами, которые нужны человеческому организму начиная с самой осени: бета-каротин, фолиевая кислота, витамины группы В, А, С, калий, кальций, магний, цинк, железо – все они есть в этом ярком фрукте. Богатый химический состав делает плод незаменимым для восполнения недостатка в витаминах, укрепления защитных свойств организма, улучшения состояния крови, нормального функционирования сердца и сосудов.

Содержащиеся в кожуре мандарина эфирные масла, благотворно влияют на человеческий организм: помогают снизить тревожность, устраняют головные боли, способствуют снижению стресса, улучшают качество сна. В составе фрукта содержится огромное количество витаминов и минералов: витамины С, А, D, К, калий, магний, кальций, натрий, фосфор, а также железо. В составе мандаринов входят натуральные антисептики, поэтому они и востребованы в медицине. Фрукт содержит большое количество сахара, но при этом является низкокалорийным. Из-за этого свойства мандарины особо популярны среди худеющих людей.

Покупая апельсины и мандарины следует обратить внимание на:

- Окрас кожуры. Цвет плода зависит от сорта. У спелого фрукта он может быть от ярко-оранжевого до бледного с зеленоватым оттенком. Но, независимо от сорта, на нем не должно быть отдельных зеленоватых участков или коричневых пятен;
- Апельсинам и мандаринам присущ довольно-таки сильный запах цитруса, его отсутствие говорит о том, что фрукт сорвали ещё не созревшим, а возможно, обильно обработали химическими веществами.

- Соотношение веса и спелости. Чем тяжелее фрукт, тем выше вероятность, что он созрел. Крупный, но легкий апельсин может оказаться сухим и невкусным;
- Вкус. Если вы купили фрукт, а он оказался кислым – не имеет смысла выжидать время. Если он был собран зеленым, то в домашних условиях он не созреет;
- Упругость. Важно обращать внимание на то, какой плод на ощупь. Слишком мягкие фрукты скорее всего уже перележали.

**Стоит помнить и о правилах хранения:**

- Зрелые плоды пролежат примерно неделю при комнатной температуре;
- В отделении для фруктов в холодильнике апельсины сохраняют свою свежесть в течение примерно двух недель. А в основном отделении – до 2-х месяцев;
- При более низкой температуре (1-2° выше 0) они не испортятся до четырех месяцев.

Перед тем, как есть апельсины, мандарины или другие цитрусовые, их следует тщательно вымыть горячей водой, можно использовать соду. Выбирайте спелые, качественный фрукты и пусть зима будет яркой.