**Чем полезен апельсин**

Трудно представить себе более популярный на земле фрукт, чем апельсин. Его бодрящий вкус и аромат знакомы нам с детства, а апельсиновый сок и по сей день включают в свой завтрак многие люди по всему миру. Это не удивительно, ведь апельсин обладает не только неповторимым освежающим вкусом, но и массой полезных свойств.

**Чем полезен апельсин для организма**

Пожалуй, пользу апельсина трудно переоценить. Судите сами. В нем содержится рекордное количество аскорбиновой кислоты – примерно 70% суточной нормы витамина C для взрослого человека. Помимо этого сочный плод богат:

* витаминами: A, P, D, витамины группы B;
* минералами: магний, натрий, калий, медь, фосфор, кальций, железо и др.;
* пищевыми волокнами;
* фруктозой и глюкозой.

В совокупности это делает цитрусовый плод отличным средством для укрепления иммунитета, профилактики авитаминоза, борьбы со стрессом и омоложения организма. Апельсины полезны для эндокринной и сердечно-сосудистой системы, они помогают выводить из организма токсины, снижать уровень холестерина и способствуют нормализации кровяного давления. Эти же свойства, но в гораздо большей степени имеет апельсиновая кожура. Она не так вкусна, но отлично подходит в качестве дополнения к выпечке и напитками.

**Чем полезен апельсин для женщин**

Особую пользу апельсин представляет для женщин, поскольку в нем в большом количестве содержится фолиевая кислота. Это вещество играет важную роль в период беременности, так как предупреждает возникновение врожденных пороков у малыша. Помимо этого, фолат является мощным антиоксидантом и способствует сохранению эластичности сосудов.

Другим **полезным веществом в апельсине** считаются лимоноиды. Их действие до конца не изучено, но уже доказано, что лимоноиды способны эффективно бороться с развитием раковых опухолей молочных желез и онкологическими заболеваниями.

Флаваноиды, входящие в состав оранжевого плода, являются прекрасной профилактикой болезней кровеносных сосудов. Исследователи из Англии доказали, что женщины, которые часто употребляют апельсины, на 19% меньше страдают от инсульта, нежели те, в чьем рационе отсутствуют эти полезные фрукты.

**Чем полезен апельсин для похудения**

Составляя диетическое меню, каждый человек хоть раз задумывался над тем, **полезны ли апельсины при похудении**. Не смотря на большое содержание фруктозы, диетологи считают, что апельсин представляет собой прекрасный диетический десерт. И вот почему. Как и все цитрусовые, он является катализатором метаболизма, активизируя обменные процессы в организме. К тому же, в мякоти и белых перегородках апельсина содержится пектин – вещество, способное поддерживать чувство сытости. Если добавить к этому низкую калорийность солнечных фруктов (примерно 40 калорий на 100 г) и отсутствие жира, то можно с уверенностью говорить, что апельсин незаменим для тех, кто желает избавиться от лишнего веса. Подтверждают этот факт и ученые-неврологи, которые в ходе исследовании выявили, что люди, ежедневно употребляющие апельсины менее подвержены стрессу, чем остальные. Поэтому такие оранжевые «антидепрессанты» не только можно, но и нужно добавлять в рацион тем, кто вынужден ограничивать себя в любимых продуктах.

**Когда апельсины есть не желательно**

Несомненно, апельсин – полезный фрукт. Однако и в этой бочке меда есть своя ложка дёгтя. Дело в том, что апельсины повышают кислотность желудка, поэтому их однозначно не рекомендуется употреблять людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Так же, из-за высокого содержания фруктового сахара, апельсины противопоказаны людям, страдающим от диабета любого типа. С осторожностью к цитрусовым следует относиться и тем, кто подвержен аллергическим реакциям, а так же детям дошкольного возраста. Если же вышеописанных противопоказаний у вас нет – можно смело добавлять солнечные плоды в свой рацион.