



## ПОЛЬЗА АПЕЛЬСИНА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Многие считают апельсины полезными для здоровья, так как они содержат в большом количестве витамин С. И действительно, один средней величины плод обеспечивает дневную потребность в нем взрослого человека. Витамин С

способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи.

Он повышает сопротивляемость организма бактериальным инфекциям. Будучи антиоксидантом, витамин С препятствует вредному воздействию свободных радикалов и таким образом помогает избежать или задержать развитие некоторых видов рака. Апельсины содержат также тиамин и фолат — витамины группы В.

Питательной ценностью обладают и перегородки между дольками апельсина. Они содержат пектин — один из видов растворимой клетчатки, присутствующий в большинстве фруктов, особенно в яблоках, лимонах и красной смородине.

Потребление большого количества пектина способствует снижению уровня холестерина в крови. В перегородках есть также биофлавоноиды, обладающие свойствами антиоксидантов. Для получения максимального количества полезных

веществ лучше есть фрукты в натуральном виде, а не только пить сок из них.

Если в каком-либо кулинарном рецепте требуется апельсиновая цедра, старайтесь по возможности использовать плоды, не покрытые слоем воска, или тщательно вымойте фрукты, чтобы удалить воск и остатки фунги-цидов.

У некоторых людей наблюдается аллергия к цитрусовым, проявляющаяся в виде высыпаний на коже, а иногда и форме сильнейшей мигрени.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

