

ДЕНЬ

Составитель:
Чипизубова Е. Г.

Мандарин – это вечнозеленое растение, высотой до четырех метров. Родом из Китая и Кохинхины.

Слово «мандарин» заимствовано в русский язык из испанского языка и указывает на свойство кожуры плода – легко очищаться от мякоти.

Плоды мандарина кушают в свежем виде или готовят из них соки и компоты. Также его используют в приготовлении рыбы, мяса, печенья, различных сладких блюд, соусов и фруктовых салатов.

Жёлто-оранжевая мякоть плода состоит из множества соковых мешочков, которые заполнены соком. Мякоть плодов содержит сахара, разные кислоты, витамины.

В мандарине содержится витамин Д, который не дает развиваться у детей рахиту и витамин К, который обеспечивает эластичность сосудов и является барьером в развитии болезней сердечнососудистой системы. Ученые убеждают, что во всех цитрусовых нет нитратов, так как они там просто не уживаются и советуют их кушать тем, кто страдает заболеваниями легких.

Ученые рекомендуют каждый день пить по одному стакану мандаринового сока тем, кто страдает бронхитами, пневмониями и при бронхиальной астме. Мандариновый сок хорошо утоляет жажду.

Мандарины являются ценным диетическим продуктом, который повышает аппетит, улучшает обменные процессы и насыщает организм витаминами.

Исторически мандарином называли чиновников в Китае - у них поголовно у всех был огромный живот, круглое лицо, и все они одевали исключительно желтый костюм, желтый галстук, желтую рубашку и обувь. Затем фрукт мандарина, выращенного впервые в Китае, назвали прозвищем ЭТИХ ЧИНОВНИКОВ.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**