



Το μανταρίνι είναι ένα χαρακτηριστικό φρούτο του χειμώνα, ιδιαίτερα αγαπητό από μικρούς και μεγάλους, γεγονός που οφείλεται όχι μόνο στη νοστιμιά του, αλλά και στην ευκολία που προσφέρει στην κατανάλωσή του εντός κι εκτός σπιτιού. Παράλληλα, το διατροφικό του «προφίλ» περιλαμβάνει ό,τι ακριβώς χρειάζεται ο οργανισμός για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της χειμερινής περιόδου.

Αρχικά το μανταρίνι, ως μέλος της οικογένειας των εσπεριδοειδών, ανήκει στις πλούσιες πηγές βιταμίνης C, ενός θρεπτικού συστατικού που «πρωταγωνιστεί» αυτή την εποχή, λόγω του σημαντικού ρόλου που διαδραματίζει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία του οργανισμού από ιώσεις και κρυολογήματα. Ενδεικτικά, δύο μικρά μανταρίνια καλύπτουν σχεδόν το 50% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C για έναν ενήλικα, ενώ στην περίπτωση των παιδιών ηλικίας 1-8 ετών, αρκεί ένα μικρό μανταρίνι προκειμένου να προσλάβουν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης.

Επιπλέον, τα μανταρίνια προσφέρουν υψηλές ποσότητες καροτενοειδών, τα οποία δρουν ως αντιοξειδωτικά κι έχει φανεί ότι σχετίζονται με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, την υγεία των οστών και την όραση, και βιταμίνης A

που είναι απαραίτητη, μεταξύ άλλων, για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, καθιστά το μανταρίνι «σύμμαχο» για την καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ παράλληλα βοηθά στην επίτευξη υψηλότερου αισθήματος κορεσμού, που αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Βάλτε λοιπόν στην τσάντα σας ή στην τσάντα του παιδιού σας 1-2 μανταρίνια και απολαύστε ένα υγιεινό σνακ, που θα σας προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, με χαμηλό ενεργειακό «κόστος».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr