



Согласно международной статистике, в осенне-зимний период доля респираторных инфекций возрастает в несколько раз.

Как же помочь иммунитету пережить этот сложный период и уменьшить выраженность респираторных симптомов? Употребление цитрусовых – вот верное решение.

Организм человека не способен самостоятельно синтезировать витамин С из-за отсутствия специального фермента L-гулонолактоноксидазы, поэтому ежедневно в рацион следует включать продукты, богатые витамином С.

Последние научные исследования показали, что витамин С, содержащийся в цитрусовых, является мощным антиоксидантом, улучшает образование коллагена (за счет гидроксилирования лизина и пролина в цепях коллагена), участвует в синтезе гиалуроновой кислоты, повышает усвоение железа, улучшает иммунный ответ за счет увеличения способности нейтрофилов к перемещению в очаг инфекции, а также предотвращает возникновение возрастной макулярной дегенерации.

Кроме этого, цитрусовые богаты флавоноидами. Эти вещества являются перспективными кандидатами для разработки липидснижающей терапии. В экспериментах на мышах они продемонстрировали снижение уровней липопротеинов низкой плотности и триглицеридов. Флавоноиды из цитрусовых продемонстрировали способность предотвращать развитие деменции на различных моделях животных. Эти вещества уменьшают окислительный стресс в нейронах, воспаление, нейродегенерацию и дисфункцию в передаче нервных импульсов.

В цитрусовых содержится много каротиноидов, чем обусловлен яркий оранжевый цвет ряда цитрусовых. Каротиноиды снижают риск развития остеопороза, сахарного диабета 2 типа, гиперлипидемии и атеросклероза.

Помните, что несмотря на положительное влияние цитрусовых на обменные процессы, ежедневная норма потребления составляет для взрослого человека порядка двух средних мандаринов или одного апельсина в день.