**Цитрусовые: польза и вред**

 С приходом холодов и ростом числа простудных заболеваний в обществе мы все чаще добавляем в рацион цитрусовые плоды, рассчитывая тем самым значительно поднять свой иммунитет. Но не стоит забывать, что у этой группы есть как положительные, так и отрицательные свойства.

Цитрусовые содержат большое количество витамина С, витаминов группы В, Д, Е, К, микроэлементов, пектина, гликозидов и фитонцидов. Поэтому существует общепринятое мнение, что все цитрусовые благоприятно воздействуют на организм человека, восполняя естественный дефицит витаминов. Но на самом деле польза цитрусовых преувеличена. Витаминов и микроэлементов (в том числе знаменитого витамина С) в них гораздо меньше, чем, например, в репчатом луке, чесноке и уж тем более – квашеной капусте. А если вы обогатите свой рацион еще и блюдами из свеклы, моркови, редьки и яблок, прекрасно хранящимися и осенью, и всю зиму, то полный комплект полезных веществ в холодное время года будет обеспечен.

Диетологи сегодня все чаще напоминают, что цитрусовые могут нанести значительный вред здоровью человека, и предупреждают о том, что цитрусовые:

* увеличивают кислотность желудочного сока, а значит противопоказаны людям, страдающим гастритами, язвами желудка, двенадцатиперстной кишки и другими заболеваниями пищеварительного тракта;
* резко повышают уровень сахара в крови, приближаясь по действию к конфетам и кондитерским изделиям. И хотя в них содержится в основном фруктоза, эндокринологи предупреждают, что фруктоза тоже сахар и не следует допускать ее избыточного употребления;
* могут провоцировать спазм гладкомышечной мускулатуры, поэтому ими не стоит злоупотреблять тем, кто имеет проблемы с желчным пузырем и почками; заставляют активно работать печень. Это хорошо, когда она здорова, если же есть признаки повреждения печени – цитрусовые могут их усугубить;
* разрушают эмаль зубов, поскольку содержат много лимонной кислоты, поэтому после употребления цитрусовых нужно полоскать рот.

Нужно учитывать и тот факт, что все цитрусовые не являются растениями, естественными для большей территории России, а потому для многих жителей нашей страны являются чужеродными, что проявляется аллергией. Особенно часто цитрусовые вызывают аллергические реакции у детей, но и взрослые ощущают зуд или страдают от появления сыпи на коже.

Надеемся, мы не отбили у вас желание съесть помело, мандаринку или выпить чай с лимоном? Потому что мы не призываем отказаться от цитрусовых. Просто помните об умеренности их употребления и о том, что кроме этих экзотических плодов есть настоящие сокровищницы витаминов в виде местных овощей и фруктов, правильно заготовленных и хранящихся по соседству с вами.