****

Апельсины и лимоны

Их разумное употребление способно улучшить самочувствие и наладить работу многих систем организма. Помимо этого, апельсины и лимоны повышают работоспособность, улучшают настроение и нормализуют эмоциональный фон.

Лимоны:   
✔нормализуют сосудистый тонус;  
✔стабилизируют работу нервной системы;   
✔способствуют правильному усвоению белков, углеводов и железа, благодаря содержащейся в них меди.

Апельсины:   
✔богаты аскорбиновой кислотой;  
✔присутствуют витамин А и бета-каротин, полезные для работы мозга;    
✔богаты витаминами В1, В2, В4, В5 и В6.

📌Главная их польза – в поддержании здоровья нервной системы и головного мозга.

Однако цитрусовые имеют несколько противопоказаний:   
❌не стоит употреблять людям, склонным к аллергии;  
❌не следует употреблять кормящим мамам;  
❌не стоит рисковать людям, страдающим от проблем с ЖКТ.

Роспотребнадзор напоминает, что приобретать эти фрукты нужно только в санкционированных торговых точках. Выбирать – спелые цитрусовые с неповрежденной кожицей, без признаков гниения. Перед употреблением – тщательно помыть фрукты.

Будьте здоровы!

@rospotrebnadzor\_ru

