

## **Μανταρίνι: τα οφέλη του με μια ματιά**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γευστικό, μυρωδάτο και στην εποχή του, το μανταρίνι επιστρέφει για να μας

θυμίσει πόσο ωφέλιμο σνακ είναι.

Το μέγεθός του μας επιτρέπει να το έχουμε μαζί μας κάθε ώρα, ακόμη και στη δουλειά, ενώ η μυρωδιά του είναι πάντα έντονη και απολαυστική. Τα δυνατά του σημεία, όμως, είναι τα οφέλη του.

Η δύναμή του βρίσκεται στη **βιταμίνη Α** και στα **καροτενοειδή**, τα οποία του δίνουν το πορτοκαλί χρώμα και ταυτόχρονα του χαρίζουν ευεργετικές ιδιότητες. Ακόμη, σύμφωνα με μελέτες Ιαπώνων επιστημόνων, καταναλώνοντας **χυμό μανταρινιού** καθημερινά, μειώνετε τις πιθανότητες για εμφάνιση καρκίνου στο συκώτι, αρτηριοσκλήρυνσης και μεταβολικού συνδρόμου, ενώ παράλληλα μπορεί να ανακουφίσει το συκώτι από τη συμφόρηση.

Τα οφέλη του, όμως, δεν σταματούν εκεί. Είναι πλούσιο σε **βιταμίνη C** και χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες, αφού τα 100 γραμμάρια αντιστοιχούν σε **μόλις 44**. Μιας και διανύουμε εποχή ιώσεων, θυμηθείτε ότι σε περιπτώσεις πυρετού, το μανταρίνι μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφισή του και φυσικά έχει και καλωπιστική δράση, αφού τα έλαιά του έχουν **αντισηπτικές ιδιότητες** και βοηθούν το δέρμα σας να ξαναβρεί την ισορροπία του.

## **Μανταρίνι: ένας μικρός θησαυρός**

Είναι μικρό, στρογγυλό και γεμάτο όχι μόνο γλύκα αλλά και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Ο λόγος για το μανταρίνι, τον μικρό αυτό θησαυρό, που κυριαρχεί ανάμεσα στα φρούτα του χειμώνα.

Είναι μικρό, στρογγυλό και γεμάτο όχι μόνο γλύκα αλλά και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Ο λόγος για το μανταρίνι, τον μικρό αυτό θησαυρό, που κυριαρχεί ανάμεσα στα φρούτα του χειμώνα.

Το μικρό του μέγεθος είναι αντιστρόφως ανάλογο με την... μεγάλη ηλικία του. Το μανταρίνι, μετρά ήδη μια μακρόχρονη ιστορία 3.000 ετών ενώ η αρχική του προέλευση, τοποθετείται κάπου στα βάθη της αυτοκρατορικής Κίνας.

Λέγεται, πως πήρε το όνομά του από τους ανώτατους αξιωματούχους της κινεζικής αυτοκρατορίας, τους Μανδαρίνους, λόγω της ομοιότητας του χρώματος της στολής τους με το έντονο πορτοκαλί χρώμα του μανταρινιού! Το μανταρίνι, άλλωστε, ήταν τόσο δημοφιλές τα χρόνια εκείνα, που αποτελούσε και ένα εξαιρετικό δώρο ανάμεσα στους εκπροσώπους της υψηλής κοινωνίας της Κίνας!

Είναι ένα κατεξοχήν χειμερινό φρούτο καθώς διατίθεται στην αγορά από τα μέσα Νοεμβρίου έως και τον Φεβρουάριο. Μικρό, ζουμερό και νόστιμο, το μανταρίνι αποτελεί αγαπημένο φρούτο μικρών και μεγάλων ενώ πολλοί το επιλέγουν και ως σνακ για το γραφείο.

Στη χώρα μας, το μανταρίνι ήρθε από τα βάθη της Κίνας γύρω στο 1800 και έκτοτε κυκλοφορεί σε διάφορες ποικιλίες, όπως π.χ. η κλημεντίνη. Όσο για την κατανάλωσή του; Τρώγεται κυρίως ωμό ενώ αποτελεί και ένα πρώτης τάξεως γλυκό του κουταλιού (όπως άλλωστε και η φλούδα του). Ενίοτε, αποτελεί ένα ακόμη συστατικό μιας χορταστικής φρουτοσαλάτας ενώ μετά από στύψιμο σε αποχυμωτή και αφαίρεση των κουκουτσιών, που περιέχει, δίνει έναν γευστικότατο χυμό. Σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας μάλιστα, μετά από κατάλληλη επεξεργασία, ο χυμός του μανταρινιού μετατρέπεται σε λικέρ, που ολοκληρώνει με τον καλύτερο τρόπο ένα όμορφο γεύμα.

### **Πολύτιμα θρεπτικά συστατικά**

Το μικρό μανταρίνι μπορεί με την πρώτη ματιά να μην εντυπωσιάζει με το αμελητέο μέγεθός του, όμως διαθέτει θρεπτικά συστατικά κάτι παραπάνω από εντυπωσιακά. Πλούσιο σε φυτικές ίνες αλλά και βιταμίνες (Α και C), που θωρακίζουν τον οργανισμό απέναντι σε ιώσεις και λοιμώξεις, το μανταρίνι είναι επίσης πολύτιμη πηγή υδατανθράκων, σίδηρου, καροτίνης και φωσφόρου.

Αλλά τα «μαγικά» συστατικά του, δεν σταματούν εδώ. Νάτριο, πρωτεΐνες, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο αλλά και φολικό οξύ είναι μερικά ακόμη από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, που απολαμβάνει ο οργανισμός μας σε κάθε μπουκιά μανταρινιού.

### **«Φρουρός» της υγείας**

Δυστυχώς, παρά τα αναρίθμητα θρεπτικά συστατικά του, το μανταρίνι, δεν είναι τόσο διαδεδομένο όσο το «αντίπαλό» του πορτοκάλι. Ελαφρώς υποτιμημένο σε σχέση με το πορτοκάλι, το ζουμερό μανταρίνι, αποτελεί πραγματική «ασπίδα» απέναντι σε δεκάδες ασθένειες και λοιμώξεις.

Η συχνή κατανάλωσή του, προστατεύει τον οργανισμό από τα κοινά κρυολογήματα και τη γρίπη ενώ η ισχυρή δράση του, καταπολεμά και σοβαρότερες ασθένειες. Σύμφωνα με μελέτες, που έχουν κατά καιρούς δει το φως της δημοσιότητας, η κατανάλωση μανταρινιού, μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες να προσβληθεί κάποιος από εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή, διαβήτη, αρτιοσκλήρυνση ή διάφορα είδη καρκίνου.

Ωστόσο, οι προληπτικές και θεραπευτικές του ιδιότητες, δεν σταματούν εδώ. Έχει αποδειχθεί, πως το μανταρίνι επιταχύνει τις λειτουργίες της πέψης και γι' αυτό αποτελεί ένα πρώτης τάξεως επιδόρπιο ενώ η δράση του είναι και ηρεμιστική-καταπραϋντική και γι' αυτό καταπολεμά τις αϋπνίες και χαρίζει έναν ήρεμο και ξεκούραστο ύπνο.

Επίσης, όπως αναφέρουν οι ειδικοί, το μανταρίνι, είναι ένα φρούτο με ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην όραση, βελτιώνοντάς την αλλά και καταπολεμώντας σοβαρές ασθένειες, όπως ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας. Τέλος, το μανταρίνι, καταπολεμά την αρθρίτιδα και ενδυναμώνει τα οστά, χαρίζοντας ένα γερό και δυνατό σώμα.

Η θερμιδική αξία του μανταρινιού είναι σχεδόν αμελητέα για τον οργανισμό. Ένα φυσιολογικού μεγέθους μανταρίνι, «κοστίζει» μόνο 45-50 θερμίδες. Και καθώς τα οφέλη από την κατανάλωσή του είναι αναρίθμητα, το μανταρίνι αποτελεί ιδανικό σνακ για το γραφείο, μοναδικό επιδόρπιο μετά το φαγητό αλλά και εξαιρετική επιλογή βραδινής λιχουδιάς καθώς καταπολεμά με τον καλύτερο και τον πιο φυσικό τρόπο την βασανιστική αϋπνία.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)