

Conoce algunos de los beneficios que aporta la mandarina a tu salud

La mandarina (*Citrus reticulata*) es muy parecida a la naranja, pero más pequeña y de forma esférica, contiene una pulpa dulce y jugosa que se divide en 10 o 12 gajos; es considerada una de las frutas más preciadas por sus múltiples propiedades culinarias, cosméticas y medicinales.

En la gastronomía, la cáscara de esta fruta se usa para saborizar gelatinas, caramelos, gomas de mascar, panes, bebidas carbonatadas y licores, de igual forma, se emplea en la elaboración de aceites con los que se sazonan las ensaladas, carnes, pescados y mariscos.

Con el aceite de mandarina se elaboran cosméticos para proteger la piel y de forma natural disminuir las manchas solares, así como para evitar el envejecimiento prematuro y la aparición de arrugas.

En esta oportunidad te invitamos a conocer varios beneficios que tiene esta exquisita fruta naranja:

Te protege contra la aterosclerosis. Según el portal Culturizando, esta enfermedad produce el endurecimiento de las arterias por la acumulación de grasa, lo que provoca un deterioro progresivo y disminución del flujo sanguíneo dando paso a la formación de coágulos o enfermedades cardíacas.

Asimismo, investigadores de la Universidad de Western Ontario en Canadá han demostrado que la mandarina contiene un compuesto en altas dosis en su corteza blanca que combate esta enfermedad.

Es anticancerígena. Tomar un jugo natural de mandarina diariamente reduce los riesgos de desarrollar cáncer de hígado. Según investigadores de la Kyoto Prefectural University of Medicine, esto se debe a los efectos del óxido nítrico que posee.

Contiene altos nutrientes en hierro. Para las personas que padecen de anemia es una fruta ideal. Según los National Institutes of Health las mandarinas proporcionan la mitad de la dosis recomendada diaria de vitamina C, es decir, 32 mg por cada 100 gramos de mandarina. Este nutriente es esencial para absorber el hierro.

Puede prevenir el resfriado. A través de un estudio realizado por la becaria Constanza Luciardi del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet) de Argentina, la mandarina es ideal para los meses de invierno pues aporta vitaminas que refuerzan el sistema inmunológico para prevenir el resfriado o gripe común.

Te ayuda a tener una sonrisa más sana. Su aporte de vitamina C es beneficioso para la salud dental. Se ha comprobado científicamente a través de un estudio por la State University of New York de la ciudad de Búfalo, que una persona que no consuma una dosis diaria de vitamina C tiene 25 % más de probabilidad a padecer enfermedades bucales.

Es un calmante natural. Aunque es un beneficio poco conocido, en la aromaterapia el aceite de mandarina se utiliza para ayudar a las personas a que se relajen y descansen de una manera más efectiva.

Tiene beneficios en la piel. Al ser una fuente rica en vitamina C y E, ambas esenciales para una piel de aspecto saludable; también el consumo regular de mandarina ayudará a que tu tez esté libre de imperfecciones.

Es buena para los músculos. Las mandarinas poseen una cantidad significativa en potasio, lo que hace que sea beneficiosa para el crecimiento y la recuperación muscular.

Con información de VersiónFinal