

# LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

## Peu calorique

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

Elle contient des glucides assimilés à des sucres qui apportent de l'énergie rapidement à l'organisme.

## Anti fatigue

La mandarine est une excellente source de vitamine C. Manger des mandarines va alors permettre de stimuler le système immunitaire et lutter contre la fatigue comme les coups de froid hivernaux.

## Riche en antioxydants

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

La mandarine permettrait de prévenir certains cancers. La consommation d'agrumes réduirait les risques de cancers de la bouche, du pharynx et du tube digestif grâce aux antioxydants qu'ils contiennent.

Grâce aux caroténoïdes qui vont stimuler la production de cellules osseuses et stimuler l'absorption du calcium, la mandarine est excellente pour vos os.

Enfin la mandarine aurait un effet anti-inflammatoire grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

## **Prévention des maladies cardio-vasculaires**

Sa faible teneur en fibres, qui sont en plus des fibres solubles, en fait un allié très intéressant pour réguler le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ainsi manger des mandarines participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et limite les risques d'athérosclérose.

Grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la mandarine stimule la digestion en douceur et réduit les troubles de la digestion.

### **Riche en minéraux et oligoéléments**

La mandarine est riche en iode, en calcium et en potassium, très importants pour la santé.