

# Врач назвала скрытую опасность цедры мандаринов

27.10.2025



Британский диетолог Дженни Чише рассказала, чем могут быть опасны мандарины и другие цитрусовые. Для сохранения товарного вида фрукты часто обрабатывают противогрибковыми химикатами, которые при накоплении в организме могут нанести вред здоровью. Наибольший риск представляет употребление цедры, сообщила она в беседе с изданием *Daily Mirror*.

Для защиты от плесени и грибков при транспортировке и хранении кожуру цитрусовых часто покрывают химическими составами. Как правило, с этой целью используют:

- **Имазалил и тиабендазол** – противогрибковые вещества, которые могут негативно влиять на работу печени и эндокринной системы.
- **Флудиоксонил и пираметанил** – другие пестициды, способные вызывать кожные раздражения, а также провоцировать метаболические и неврологические нарушения.

Эксперт подчеркивает, что небольшие количества этих веществ на одном фрукте не представляют серьезной угрозы. Однако при регулярном употреблении

неправильно обработанных цитрусовых происходит накопление химикатов в организме, что может привести к негативным последствиям для здоровья.

«Наибольшую опасность представляет употребление цедры или приготовление блюд с ее использованием, так как именно в кожуре концентрируются все применяемые химикаты», — пояснила диетолог.

Чтобы обезопасить себя и снизить риски, Дженни Чише дает следующие рекомендации:

1. Всегда тщательно мыть цитрусовые под проточной водой перед употреблением.
2. Если вы планируете использовать цедру в кулинарии, необходимо дополнительно обработать кожуру с помощью щетки и обычного мыла.
3. По возможности отдавать предпочтение сертифицированным органическим продуктам, при выращивании которых не используются синтетические пестициды.

Соблюдение этих простых правил позволит наслаждаться любимыми зимними фруктами без вреда для здоровья.

Ранее мы писали о том, что [эксперт призвал отпускать назальные сосудосуживающие спреи по рецепту](#)

ИА Сибинформ