**31 марта – День апельсинов и лимонов**

День апельсинов и лимонов долгое время отмечался 31 марта, теперь он отмечается в третий четверг марта и имеет непосредственное отношение к истории Англии, вернее Лондона.

Сегодня этот праздник - день, когда люди лакомятся этими цитрусовыми и делятся ими со своими друзьями.

История праздника уходит своими корнями в многовековой обычай празднования конца зимы и начала весны. Этот день был основан преподобным Уильямом Пеннингтоном-Бикфордом, который устроил специальную службу 31 марта 1920 года и раздал детям лимоны и апельсины. Праздник назван в честь популярной детской потешки «Апельсины и лимоны», которая восходит к 18 веку. Стихотворение основано на звуках колоколов различных церквей Лондона, причём каждая строчка рифмы относится к разным церквям.

С 1919 года дети и служители церкви также исполняли эту песню на колокольчиках. В 1921 году мероприятие посетило более 600 детей. Через три года в нём приняли участие 800 детей! Праздник транслировался по всей стране, и День апельсинов и лимонов стал национальным праздником.

В 1941 году датская церковь Святого Климента подверглась бомбардировке в ходе немецкой оккупации. Десять колоколов церкви упали. Только после войны эти колокола были восстановлены.

Несмотря на разрушения, День апельсинов и лимонов продолжался. В 1944 году детям раздавали апельсины, а лимоны по военным карточкам не выдавали. Церковь была перестроена в 1957 году и повторно освящена в 1958 году. День апельсинов и лимонов снова стали отмечать по всем правилам в 1959 году. День апельсинов и лимонов имеет долгую и драматическую историю, но празднуется и сегодня.

Плоды цитрусовых растений — это самые популярные фрукты во всем мире. Их популярность заслуженна, ведь они являются богатым источником витаминов и минералов. Список названий цитрусовых фруктов включает свыше 60 видов цитрусов, в том числе гибридов.

В России цитрусы появились в петровские времена. Их с декоративной целью выращивали в оранжереях.

Сегодня апельсины, мандарины, грейпфруты —присутствуют на прилавках круглый год. Плоды можно кушать целыми, заваривать кожуру, пить в качестве отвара. В чем польза цитрусовых:

- ускоряют метаболизм;

- восстанавливают аппетит;

- выводят ядовитые вещества;

- укрепляют иммунную систему;

- помогают бороться со стрессом;

- снижают уровень глюкозы в крови;

- нормализуют работу сердца;

- улучшают функционирование сосудов.

Имеются противопоказания: при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка, остром нефрите, гепатите и холецистите, при энтерите, колите и гастрите.

Из-за достаточно высокого содержания сахара цитрусовые не рекомендуется употреблять больным диабетом. При индивидуальной непереносимости могут вызвать аллергию - сыпь, отек рта и даже анафилаксию.

С осторожностью нужно употреблять цитрусовые людям с заболеваниями эмали зубов. Кислота, которую содержат эти фрукты, действует на нее разрушительно. Свежевыжатый сок из апельсинов или грейпфрутов лучше пить через трубочку.

Педиатры не рекомендуют давать цитрусы детям до трех лет. Взрослым в день можно съедать не более пяти плодов. После каждого их употребления стоит полоскать рот водой.



|  |  |
| --- | --- |
| Фельдшер-лаборант лаборатории бактериологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске» | Федорова И.В. |