



Польза граната для здоровья: 8 доказанных фактов

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства граната и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование граната в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты граната на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: гранат, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Гранаты — вкусные и полезные фрукты с мощными антимикробными и противовоспалительными свойствами. Вы удивитесь, когда узнаете, что количество содержащихся в них антиоксидантов почти в три раза выше, чем в вине и зеленом чае. Их ежедневное употребление повышает иммунитет, помогает бороться с диабетом 2 типа, улучшает пищеварение и заставляет кожу сиять. В этой статье мы подробно расскажем вам о многих преимуществах сочного красного фрукта для здоровья.

Калорийность граната выше чем у яблок и апельсинов — 83 ккал на 100 г. Зато он обладает антиоксидантными, противовирусными, противоопухолевыми свойствами и считается хорошим источником витаминов А, С, Е, [К](#). В нем много фолиевой кислоты, калия. А еще в мякоти и косточках содержится два соединения — пуникалагин и пуническая кислота, которые обеспечивают его фантастические преимущества.

Топ-8 полезных свойств граната

1. Обладает противовоспалительным действием и защищает от рака

Гранаты борются с любыми воспалительными процессами благодаря содержащимся в них антиоксидантам — пуникалагинам. Вещества есть в соке, но в кожуре их концентрация намного выше и именно ее используют для производства экстракта. Пуникалагин снижает окислительный стресс, вызванный свободными радикалами, и уменьшает вероятность развития рака. [1, 2, 3]

2. Снижает кровяное давление

Гипертония — одна из основных причин сердечных приступов, инсультов. Чтобы снизить уровень артериального давления, нужно ежедневно употреблять примерно 150 мл гранатового сока. Исследования показывают, что эффект замечен уже после двух недель регулярного применения. [4]

3. Повышает гемоглобин

Богатый железом белок гемоглобин переносит кислород ко всем частям тела, а также углекислый газ от клеток в легкие. Немногие натуральные продукты повышают концентрацию гемоглобина в крови, но гранат — один из них. Этот богатый источник кальция и железа улучшает получение органами достаточного количества кислорода, помогает избежать симптомов анемии — головокружения, головных болей, одышки, учащенного сердцебиения. [5]

4. Поддерживает здоровье сердца

Исследования на людях и животных показали, что гранаты могут защитить сердце разными способами — снижая давление, уровень сахара в крови. Также фрукт уменьшает концентрацию «плохого» холестерина и повышает концентрацию «хорошего». Все эффекты в совокупности снижают риск сердечных заболеваний — наиболее частой причины преждевременной смерти в мире. [6, 7, 8]

5. Борется с артритом и болями в суставах

Существует много разных типов артрита, но большинство из них связаны с воспалением суставов. Растительные соединения в гранате обладают противовоспалительным действием, поэтому эффективны в лечении заболевания. Лабораторные эксперименты показывают, что его экстракт блокирует ферменты, повреждающие суставы у людей с остеоартритом. [9, 10]

6. Действует против бактериальных и грибковых инфекций

Противовирусные и антибактериальные свойства фрукта полезны при заболеваниях десен и дрожжевых инфекциях. Растительные соединения в гранате действуют против дрожжей *Candida albicans* и многих вредных микроорганизмов. Они могут защитить от инфекций и воспалений во рту — гингивита, пародонтита, протезного стоматита. [11, 12]

7. Улучшает память

Эксперименты подтверждают, что кисло-сладкие зерна улучшают мозговую деятельность, память. Их эффект ученые отследили на пациентах, перенесших операцию — регулярный прием всего 2 г экстракта граната достаточно, чтобы предотвратить нарушения памяти после хирургического вмешательства. Удивительные результаты ученые получили и при изучении свойств гранатового сока — у 28 пожилых людей, которые ежедневно выпивали 230 мл сока, значительно улучшились показатели зрительной и вербальной памяти. [13, 14, 15]

8. Повышает выносливость

Доказано, что содержащиеся в гранате диетические нитраты улучшают физическую работоспособность. Спортсмены, принимавшие всего 1 г экстракта за полчаса до пробежки, показали лучшие результаты. Добавка повысила эффективность бегунов, сопротивляемость организма к боли. Ученые планируют провести дополнительные исследования и предполагают, что фрукт может быть также полезен для спортсменов, как свекла. ^[16]

Недостатки граната: противопоказания и возможный вред

Исследователи советуют с осторожностью употреблять фрукт диабетикам, так как он содержит много сахаров. Полстакана зерен — это 16 г углеводов и 12 г сахара. В соке углеводов еще больше. Так что если вам не безразлично количество потребляемых калорий, выбирайте зерна.

Также плод богат витамином К, который играет большую роль в свертывании крови. В некоторых случаях стоит быть осторожными с компонентом и сократить его количество в рационе. Это стоит сделать тем, кто принимает антикоагулянты для разжижения крови и предотвращения образования тромбов.

Также ученые предполагают, что плоды, как и грейпфрут, блокируют особый фермент в организме и ухудшают усвоение лекарств. Например, употребление гранатового сока во время приема статинов может увеличить риск разрушения мышечной ткани, что грозит повреждением почек. В связи с этим важно обсуждать со своим врачом все возможные взаимодействия пищи и назначаемых препаратов.

Сколько гранатов разрешается есть каждый день?

Министерство сельского хозяйства США рекомендует ежедневно употреблять 1–2 стакана фруктов. Это должны быть разные фрукты, а не только один вид. Поэтому красные плоды нужно включать в пищевой рацион, но не заменять ими остальные продукты.

Как правильно чистить и есть гранат?

У плодов толстая несъедобная кожица, а внутри находятся сотни красных сочных семян. Есть их не так удобно, как яблоко — это требует некоторой предварительной работы. Но есть один способ, облегчающий чистку граната:

- чтобы легко достать сладкие терпкие зерна, нужно срезать верхушку и сделать сверху на кожуре крестообразный надрез;
- фрукт необходимо погрузить под воду и аккуратно разломать жесткую оболочку — ядра сами упадут на дно.

Зернышки редко используют для приготовления соусов — в основном их едят сырыми, добавляют в салаты или выжимают из них сок. Из-за высокого процента сахаров желательно есть их в первой половине дня. Пить сок лучше перед едой — так он способствует хорошему пищеварению.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Этот фрукт обладает не только приятным вкусом, но и множеством лечебных свойств. Есть веские доказательства того, что содержащиеся в нем питательные вещества и клетчатка способствуют здоровью пищеварительной системы, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Поэтому диетологи советуют пожилым людям увеличить его потребление. Если вы тоже хотите получить все его преимущества, съешьте свежие зерна граната или выпейте стакан сока без добавленного сахара.

Литература

1. Antioxidant activity of pomegranate juice and its relationship with phenolic composition and processing, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11052704/>
2. A review on the anti-inflammatory activity of pomegranate in the gastrointestinal tract <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23573120/>
3. Pomegranate juice, total pomegranate ellagitannins, and punicalagin suppress inflammatory cell signaling in colon cancer cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16448212/>
4. Clinical Evaluation of Blood Pressure Lowering, Endothelial Function Improving, Hypolipidemic and Anti-Inflammatory Effects of Pomegranate Juice in Hypertensive Subjects, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.4977>
5. Effect of pomegranate juice consumption on biochemical parameters and complete blood count, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5526177/>
6. Cholesterol-lowering effect of concentrated pomegranate juice consumption in type II diabetic patients with hyperlipidemia, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17048194/>
7. Pomegranate juice supplementation to atherosclerotic mice reduces macrophage lipid peroxidation, cellular cholesterol accumulation and development of atherosclerosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11481398/>
8. The effect of pomegranate extract on coronary artery atherosclerosis in SR-BI/APOE double knockout mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15158307/>
9. Pomegranate use to attenuate bone loss in major musculoskeletal diseases: an evidence-based review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24200293/>
10. Pomegranate extract inhibits the interleukin-1 β -induced activation of MKK-3, p38 α -MAPK and transcription factor RUNX-2 in human osteoarthritis chondrocytes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20955562/>
11. Use of Punica granatum as an antifungal agent against candidosis associated with denture stomatitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12801361/>
12. Antifungal efficacy of Punica granatum, Acacia nilotica, Cuminum cyminum and Foeniculum vulgare on Candida albicans: an in vitro study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20930339/>
13. Pomegranate Supplementation Protects against Memory Dysfunction after Heart Surgery: A Pilot Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3789410/>
14. Pomegranate juice augments memory and FMRI activity in middle-aged and older adults with mild memory complaints, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23970941/>
15. Pomegranate juice decreases amyloid load and improves behavior in a mouse model of Alzheimer's disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17010630/>
16. The effects of pomegranate extract on blood flow and running time to exhaustion, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4146683/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Health Benefits of Pomegranate: 8 Proven Facts

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства граната и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование граната в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты граната на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of pomegranate and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of pomegranate in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of pomegranate on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.