Абрикосовий сік - Топ 10 доведених корисних властивостей

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості абрикосового соку та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність напою, розглянуто використання абрикосового соку в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти абрикосового соку на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: абрикосовий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калійність

Хто не любить стиглі, соковиті, солодкі та ароматні абрикоси? Їхній приємний смак знайомий нам з дитинства. З давніх-давен абрикосовий сік і плоди абрикоса дуже цінувалися за їх корисні властивості і поживність. Абрикосовий сік багатий на вітамін А, бета-каротином, залізом і клітковиною. Він сприяє відмінному травленню, але надмірне вживання плодів чи соку може призвести до розладу кишечника.

Топ 10 корисних властивостей абрикосового соку

1. Підтримує серцево-судинну систему

Через накопичення вільних радикалів на стінках судин утворюються бляшки, і вони стають важкопрохідними. Це може призвести до тромбозу та закупорки судин, що загрожує серйозними ускладненнями для серцево-судинної системи. Абрикосовий сік багатий на бета-каротин, який допомагає знижувати рівень холестерину (ліпопротеїнів низької щільності) у крові, внаслідок чого судини залишаються чистими.

Абрикосовий сік містить велику кількість вітаміну С, який разом з бета-каротином має потужну антиоксидантну дію, сприяє поліпшенню еластичності судин і стінок артерій. В результаті для нормального циркулювання крові серцю не потрібно посилено працювати [1,2,3] . Також абрикосовий сік є чудовою профілактикою інфаркту міокарда.

2. Покращує здоров'я очей

В абрикосовому соку міститься велика кількість каротиноїдів лютеїну, фітоєну та фітофлюєну, саме вони допомагають уникнути деяких хвороб очей. Вони захищають нервові закінчення, що йдуть від сітківки до мозку від вільних радикалів та шкідливого ультрафіолетового випромінювання. Також абрикосовий сік містить вітамін А , який корисний для зору. [4,5,6]

3. Підтримує здоров'я вагітних жінок

Абрикосовий сік багатий на залізо і допомагає підняти рівень гемоглобіну у вагітних жінок, а велика кількість клітковини сприяє усуненню запорів і поліпшенню травлення, усуває нудоту і забезпечує організм майбутньої матусі вітамінами, мінералами та кальцієм. [7,8,9]

4. Корисний для роботи внутрішніх органів

Завдяки великому вмісту клітковини, пектину та високій поживній цінності, абрикосовий сік налагоджує нормальне травлення, усуває запори. Він не сприяє підвищенню кислотності, навпаки, є лужним. Помірне вживання абрикосового соку допоможе усунути метеоризм та коліки, сприяє розчиненню каменів у жовчному міхурі. [10]

5. Забезпечує красу шкіри, волосся та нігтів

Абрикосовий сік багатий на вітамін С, що сприяє поліпшенню тонусу шкіри та еластичності. Кальцій та мінерали сприяють гарному зростанню волосся та нігтів. [11]

6. Зміцнює кісткову тканину

Абрикосовий сік сприяє посиленню вироблення остеобластів та секреції остеокальцину, що сприяє зростанню та оновленню кісткової тканини. Це особливо важливо для людей віком від шістдесяти років, жінок у період постменопаузи, коли кальцій погано засвоюється організмом і виникає великий ризик виникнення остеопорозу кісток.

Високий вміст магнію та фосфору в абрикосовому соку забезпечує нормальну роботу мозку та нервової системи в цілому. [12]

7. Допомагає підняти рівень гемоглобіну

Абрикосовий сік багатий на залізо, тому сприяє підвищенню гемоглобіну. Він є переносником кисню у кров'яних тільцях. Він також сприяє оновленню крові. Тому регулярно вживаючи абрикосовий сік ви запобігти появі анемії. [13]

8. Запобігання онкологічним захворюванням

Абрикосовий сік багатий лікопіном та природними антиоксидантами, які відомі своїми здібностями запобігати раку. Він найкраще засвоюється організмом під час термічної обробки плодів. Це відбувається при виготовленні соку. [14]

9. Чинить бактеріостатичну дію на організм

В результаті проведеного дослідження з концентратом японського абрикосового соку було виявлено, що він здатний пригнічувати стафілококи та кишкову паличку і сам по собі є природним антибіотиком для лікування кишкових інфекцій без шкоди організму. [15]

10. Допомагає боротися із бактерією Helicobacter pylori

У багатьох випадках причиною гастриту і раку шлунка є бактерія Helicobacter pylori. Для боротьби з нею застосовуються антибіотики та інші агресивні препарати, що згубно діють на організм і викликають дисбактеріоз. Абрикосовий сік здатний пригнічувати цю бактерію і не допускати розвитку захворювання. [16]

Протипоказання до вживання абрикосового соку

- Людям, які страждають на алергію на харчові продукти слід з обережністю вживати абрикосовий сік, оскільки він може спровокувати напад захворювання. [17]
- Через велику кількість пектину та клітковини не слід вживати занадто багато абрикосового соку, щоб не виникло розлад шлунка та кишечника. [18]
- Абрикосовий сік містить велику кількість цукру, тому його не рекомендують вживати у великій кількості при цукровому діабеті.

Правила приготування та вживання абрикосового соку

Існує два методи приготування абрикосового соку:

1. Плоди промийте, обсушіть, видаліть кісточки і пропустіть через соковитискач;
2. Плоди промийте, видаліть кісточки та проваріть до м'якості. Пропустіть через фільтр з марлею, в результаті сік буде без м'якоті і прозоріший.

Перший варіант корисніший для здоров'я, тому що в ньому зберігається корисна клітковина і всі вітаміни, тоді як при варінні і проціджуванні більшість клітковини видаляється, а вітаміни випаровуються. Якщо зібрати абрикоси на піку зрілості, цукор можна не додавати, сік і так вийде смачним та солодким. Можна при додаванні трохи води, щоб сік був не таким концентрованим. Найкраще не зберігати абрикосовий сік, а пити свіжовичавленим, тому що при тривалій взаємодії з повітрям руйнуються багато корисних речовин. Рекомендоване дозування – від однієї до тих склянок соку на день, не більше. Не варто вживати абрикосовий сік натще або запивати їм важку їжу.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Абрикосовий сік є джерелом вітамінів і клітковини, сприяє оздоровленню всього організму, підвищує гемоглобін, запобігає серцево-судинним захворюванням і покращує стан кісткової тканини. Він дуже корисний для майбутніх мам, до того ж дуже смачний, солодкий та ароматний, пити його – одне задоволення!

Література

1. Olmedilla-Alonso, B., Benítez-González, AM, Estévez-Santiago, R., Mapelli-Brahm, P., Stinco, CM, & Meléndez-Martínez, AJ (2021). Assessment of Food Sources i Intake of

Colorful Carotenoids Phytoene and Phytofluene in Spain. Nutrients, 13(12), 4436, doi:10.3390/nu13124436

2. do Rosario, VA, Chang, C., Spencer, J., Alahakone, T., Roodenrys, S., Francois, M., ... & Charlton, K. (2021). Anthocyanins чутливі до кровообігу і inflamatory відповідає на високу велику високу енергійну їжу варіації в overweight oldder adults: A cross-over, randomized, double-blind clinic trial. Clinical Nutrition, 40 (3), 879-889. doi:10.1016/j.clnu .2020.09.041
3. Parlakpinar, H., Olmez, E., Acet, A., Ozturk, F., Tasdemir, S., Ates, B., ... & Otlu, A. (2009). Beneficial effects apricot-feeding on myocardial ischemia-reperfusion injury in rats. Food and chemical toxicology, 47(4), 802-808. doi:10.1016/j.fct .2009.01.014
4. Olmedilla-Alonso, B., Benítez-González, AM, Estévez-Santiago, R., Mapelli-Brahm, P., Stinco, CM, & Meléndez-Martínez, AJ (2021). Assessment of Food Sources і Intake of Colorful Carotenoids Phytoene and Phytofluene in Spain. Nutrients, 13(12), 4436. doi:10.3390/nu13124436
5. Granado, F., Olmedilla, B., Blanco, I., & Rojas-Hidalgo, E. (1996). Великі fruit і vegetable contributors до main serum carotenoids в Spanish diet. European journal of clinical nutrition, 50(4), 246-250. PMID8730612
6. Pintea, A., Dulf, FV, Bunea, A., Socaci, SA, Pop, EA, Opriță, VA, ... & Mondello, L. (2020). Carotenoids, Fatty Acids, і Volatile Compounds в Apricot Cultivars від Rumania-A Chemometric Approach. Antioxidants, 9(7), 562. doi:10.3390/antiox9070562
7. Alajil, Omar, et al. "Nutritional і phytochemical traits of apricots (Prunus armeniaca L.) для application in nutraceutical and health industry." Foods 10.6 (2021): 1344. doi:10.3390/foods10061344
8. Alajil, O., Sagar, VR, Kaur, C., Rudra, SG, Sharma, RR, Kaushik, R., ... & Mekhemar, M. (2021). Nutritional і phytochemical traits of apricots (Prunus armeniaca L.) для застосування в nutraceutical and health industry. Foods, 10(6), 1344. doi: 10.3390/foods10061344
9. Schmidt, KM, Haddad, EN, Sugino, KY, Vevang, KR, Peterson, LA, Koratkar, R., ... & Comstock, SS (2021). Dietary і plasma carotenoids є позитивно поєднані з alpha diversity в fecal microbiota of pregnant women. Journal of food science, 86(2), 602-613. doi:10.1111/1750-3841.15586.
10. Camerlingo, C., Zenone, F., Delfino, I., Diano, N., Mita, DG, & Lepore, M. (2007). Investigation on clarified fruit juice composition за допомогою visible light micro-Raman spectroscopy. Sensors, 7(10), 2049-2061. doi:10.3390/s7102049
11. Alajil, O., Sagar, VR, Kaur, C., Rudra, SG, Sharma, RR, Kaushik, R., ... & Mekhemar, M. (2021). Nutritional і phytochemical traits of apricots (Prunus armeniaca L.) для застосування в nutraceutical and health industry. Foods, 10(6), 1344, doi:10.3390/foods10061344
12. Rendina, E., Хембір, KD, Davis, MR, Marlow, D., Clarke, SL, Halloran, BP, ... & Smith, BJ (2013). Захищений плом'я має неоднозначну здатність перетворюватися на добрий збиток і інший глибокий metabolism в postmenopausal osteoporosis model. PloS one, 8(3), e60569, doi:10.1371/journal.pone .0060569
13. Alajil, O., Sagar, VR, Kaur, C., Rudra, SG, Sharma, RR, Kaushik, R., ... & Mekhemar, M. (2021). Nutritional і phytochemical traits of apricots (Prunus armeniaca L.) для застосування в nutraceutical and health industry. Foods, 10(6), 1344, doi:10.3390/foods10061344
14. Gouda, M., Moustafa, A., Hussein, L., & Hamza, M. (2015). Три week dietary intervention використовуючи apricots, granate шлунок або fermented sour sobya і impact на biomarkers з antioxidative activity, oxidative stress і erythrocytic glutathione transferase activity among adults. Nutrition journal, 15(1), 1-10, doi:10.1186/s12937-016-0173-x
15. Yang, DJ, Chen, HY, & Liu, SC (2014). Study of antibacterial efficacy of bainiku-ekisu проти pathogens. International Journal of Bacteriology, 2014, doi:10.1155/2014/460395
16. Fujita, K., Hasegawa, MIYUKI, Fujita, MARI, Kobayashi, I., Ozasa, KOTARO, & Watanabe, YOSHIYUKI (2002). Anti-Helicobacter pylori ефекти Bainiku-ekisu (концентрація Japanese apricot juice). Nihon Shokakibyo Gakkai Zasshi = Japanese Journal of Gastro-enterology, 99 (4), 379-385. PMID: 11979735

17. Giangrieco, I., Ricciardi, T., Alessandri, C., Farina, L., Crescenzo, R., Tuppo, L., ... & Ciardiello, MA (2019). ENEA, peach and apricot IgE-binding protein cross-reacting with latex major allergen Hev b 5. Molecular immunology, 112, 347-357, doi:10.1016/j.molimm .
18. Camerlingo, C., Zenone, F., Delfino, I., Diano, N., Mita, DG, & Lepore, M. (2007). Investigation on clarified fruit juice composition за допомогою visible light micro-Raman spectroscopy. Sensors, 7(10), 2049-2061, doi:10.3390/s7102049

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 04.08.2022

Apricot juice - Top 10 proven health benefits

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article deals with the main properties of apricot juice and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and up-to-date scientific data is carried out. The chemical composition and nutritive value of the drink are indicated, the use of apricot juice in various kinds of medicine and efficiency of its application at various diseases are considered. Potentially adverse effects of apricot juice on the human body in certain medical conditions and diseases are analysed separately.