



Персиковый сок – 10 ключевых фактов о пользе напитка для здоровья

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

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

Ключевые слова: персиковый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Персик является очень вкусным, сочным и полезным фруктом, который любят как маленькие дети, так и взрослые. Он мясистый и извлечь сок в чистом виде довольно проблематично, поэтому чаще всего из него готовят нектар с мякотью или пюре. Персиковый сок употребляют как отдельно, так и смешивают с соусами, коктейлями, маринадами. Преимуществом употребления сока является то, что он легче и быстрее усваивается организмом, принося огромную пользу для здоровья.

Персиковый сок поможет вам стать красивее, придаст бодрости и энергии, поможет контролировать аппетит. Особенно полезен сок персика после тренировок, в промежутках между приемами пищи. При приготовлении сока мякоть не отделяют, а взбивают до гелеобразной массы. В таком виде клетчатка мягко окутывает желудочно-кишечный тракт, поддерживает нормальный уровень микрофлоры кишечника, снижает уровень холестерина и укрепляет иммунитет.

Топ 10 полезных свойств персикового сока

1. Помогает избавиться от лишнего веса

Персиковый сок богат клетчаткой, витамином Е, бета-каротином, он обладает низкой калорийностью, и содержит сорбит. Это помогает быстро вывести шлаки и токсины из организма, устраняет запоры. Выпив после тренировки стакан персикового сока, вы обманете свой организм – он насытится, но вы не поправитесь. Также персиковый сок содержит большое количество полифенолов, которые помогают бороться с ожирением. ^[1, 2]

2. Помогает справиться с проблемами желудочно-кишечного тракта

Персиковый сок богат клетчаткой и пектинами, причем они находятся в гелеобразной форме, мягко обволакивают кишечник, выводят токсины, улучшают перистальтику и обеспечивают нормальный стул, также персиковый сок способствует улучшению микрофлоры кишечника и являются хорошей профилактикой дисбактериоза. ^[3]

3. Является мощным антиоксидантом

Различные хронические заболевания, например, атеросклероз, ревматоидный артрит, приводят к окислению организма. Учеными было проведено исследование, где 10 участников употребляли различные соки, в том числе и персиковый. Соки были свежевыжатые. В ходе испытания выяснилось, что соки поглощают вредные радикалы и являются мощными антиоксидантами, очищают плазму крови человека. ^[4]

4. Способствуют омоложению организма

Персиковый сок богат витамином Е и, как выяснилось благодаря Балтиморскому лонгитудному исследованию старения (BLSA), являются источником флавоноидов, которые, как известно, способствуют поддержанию молодости и красоты организма человека. Эффект был замечен у испытуемых в возрасте 50+. Регулярно употребляя персиковый сок, вы будете выглядеть молодо и привлекательно долгие годы. ^[5]

5. Благотворно влияет на здоровье глаз

В результате проведения оптимизации дисперсионно-жидкостной микроэкстракции было выявлено, что в персиковом соке в большом количестве присутствует репрезентативный каротиноид β-каротин. Он является профилактическим средством против снижения зрения и развития катаракты. Также по результатам исследования, в котором участвовали пожилые афроамериканские женщины, страдающие глаукомой, было выявлено, что употребление соков, в том числе и персикового, является защитным средством от этого недуга. ^[6, 7]

6. Подходит для питания маленьких детей

Персиковый сок крайне редко вызывает аллергию, отлично усваивается и переваривается детским организмом, поэтому его часто рекомендуют вводить в рацион питания даже маленьких детей. Кроме того, проведенные исследования сравнительной характеристики антиоксидантного действия сока, молока и злаков в организме маленьких детей показали, что персиковый сок обладает высокой антиоксидантной способностью. Поэтому от его употребления ребенок получит огромную пользу. ^[8]

7. Подходит для употребления даже для людей с диабетом второго типа

Для изучения динамики гликемии после еды были отобраны 21 пациента, страдающие диабетом второго типа. На втором этапе исследования людям давали персиковый нектар, выяснилось, что при измерении уровня глюкозы спустя 14-часового голодания после его употребления, гликемический ответ был очень низким. Так что даже с таким грозным недугом можно в небольших количествах употреблять персиковый сок. ^[9]

8. При использовании персикового сока в кулинарии сохраняются антиоксидантные свойства

Для подтверждения данного факта был проведен интересный эксперимент. Испекли три вида печенья. Первый-с персиковым пюре, второй на основе жира и третий с сахарозой. Выяснилось, что добавление персикового пюре изменило профиль полифенолов и в разы увеличило антиоксидантные свойства. Часть полифенолов отлично всасывалась тонким кишечником, принося пользу организму. Это хорошая новость для сладкоежек, ведь можно баловать себя мучным, при этом заботиться о здоровье. ^[10]

9. Из персикового сока получают очень полезное и вкусное вино и уксус

Оказывается, персиковый сок можно использовать для приготовления вина и уксуса. В процессе ферментации содержание ТРС и значение ORAC в персиковом уксусе были выше, чем в персиковом соке, это доказало проведенное исследование. Таким образом антиоксидантные свойства возрастают в разы, и польза для организма только увеличивается. Это хорошая альтернатива, как использовать персиковый сок с коротким сроком хранения или если имеются его излишки. ^[11]

10. Облегчает выздоровление при хронических заболеваниях

В персиковом соке содержится эллаговая кислота. Это природный фенол, обладающий [антиоксидантным](#) и противовоспалительным действием. Так что людям с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями необходимо включать в свой рацион персиковый сок. ^[12]

Противопоказания к употреблению

Персиковый сок настолько мягко и обволакивающе действует на организм, что прямых противопоказаний к его употреблению нет. Не стоит превышать дозировку персикового сока в таких случаях:

- если вы страдаете аллергией на пищевые продукты;
- если у вас диабет;
- если вы вводите сок в прикорм маленькому ребенку. ^[13, 14]

Как правильно пить персиковый сок

Максимальную пользу, конечно же, принесет свежавыжатый сок персика. Мякоть не отделяют, так как это проблематично, а взбивают блендером, пока она не станет гелеобразной структуры. Персиковый нектар воспринимается организмом как еда, а не питье, поэтому пейте его хотя бы за полчаса до приема пищи или замените ним один из приемов. Сам по себе персиковый сок достаточно сладкий, вкусный и ароматный, дополнительно подслащивать его не стоит. Рекомендуемая дозировка персикового сока - 200 мл в день.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Как видим, помимо того, что персиковый сок очень ароматный, сладкий и вкусный, он еще и очень полезный, так как содержит много клетчатки во взвешенном виде. Она обволакивает кишечник и выводит шлаки и токсины. Персиковый сок можно без опаски давать маленьким детям и беременным женщинам, так как он бережно действует на организм, принося пользу для здоровья.

Литература

1. Khomich, L. M., Perova, I. B., & Eller, K. I. (2019). Peach juice-puree nutritional profile. *Voprosy Pitaniia*, 88(6), 100-109. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10070
2. Noratto, G. D., Garcia-Mazcorro, J. F., Markel, M., Martino, H. S., Minamoto, Y., Steiner, J. M., ... & Mertens-Talcott, S. U. (2014). Carbohydrate-free peach (*Prunus persica*) and plum (*Prunus domestica*) juice affects fecal microbial ecology in an obese animal model. *PloS one*, 9(7), e101723. doi:10.1371/journal.pone.0101723
3. Skypala, I. J. (2017). When nutrition and allergy collide: the rise of anaphylaxis to plant foods. *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, 17(5), 338-343. doi:10.1097/aci.0000000000000387
4. Ko, S. H., Choi, S. W., Ye, S. K., Cho, B. L., Kim, H. S., & Chung, M. H. (2005). Comparison of the antioxidant activities of nine different fruits in human plasma. *Journal of medicinal food*, 8(1), 41-46. doi:10.1089/jmf.2005.8.41
5. Maras, J. E., Talegawkar, S. A., Qiao, N., Lyle, B., Ferrucci, L., & Tucker, K. L. (2011). Flavonoid intakes in the Baltimore longitudinal study of aging. *Journal of food composition and analysis*, 24(8), 1103-1109. doi:10.1016/j.jfca.2011.04.007
6. Viñas, P., Bravo-Bravo, M., López-García, I., & Hernández-Córdoba, M. (2013). Quantification of β -carotene, retinol, retinyl acetate and retinyl palmitate in enriched fruit juices using dispersive liquid-liquid microextraction coupled to liquid chromatography with fluorescence detection and atmospheric pressure chemical ionization-mass spectrometry. *Journal of Chromatography A*, 1275, 1-8. doi:10.1016/j.chroma.2012.12.022
7. Giaconi, J. A., Yu, F., Stone, K. L., Pedula, K. L., Ensrud, K. E., Cauley, J. A., ... & Coleman, A. L. (2012). Study of Osteoporotic Fractures Research Group The association of consumption of fruits/vegetables with decreased risk of glaucoma among older African-American women in the study of osteoporotic fractures. *Am. J. Ophthalmol*, 154, 635-644. doi:10.1016/j.ajo.2012.03.048
8. Perales, S., Barberá, R., Lagarda, M. J., & Farré, R. (2008). Antioxidant capacity of infant fruit beverages; influence of storage and in vitro gastrointestinal digestion. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), 547-553. PMID: 19132262
9. KhKh, S., Meshcheriakova, V. A., Plotnikova, O. A., Nikol'skaia, G. V., & IuV, P. (1999). Effect of fructose-containing beverages on glycemic parameters in patients with type II diabetes mellitus. *Voprosy Pitaniia*, 68(1), 42-45. PMID: 10198964
10. Canalis, M. B., Baroni, M. V., León, A. E., & Ribotta, P. D. (2020). Effect of peach puree incorporation on cookie quality and on simulated digestion of polyphenols and antioxidant properties. *Food Chemistry*, 333, 127464. doi:10.1016/j.foodchem.2020.127464
11. Budak, N. H., Özdemir, N., & Gökirmaklı, Ç. (2022). The changes of physicochemical properties, antioxidants, organic, and key volatile compounds associated with the flavor of peach (*Prunus cerasus* L. Batsch) vinegar during the fermentation process. *Journal of Food Biochemistry*, 46(6), e13978. doi:10.1111/jfbc.13978
12. Derosa, G., Maffioli, P., & Sahebkar, A. (2016). Ellagic acid and its role in chronic diseases. *Anti-Inflammatory Nutraceuticals and Chronic Diseases*, 473-479. doi:10.1007/978-3-319-41334-1_20

13. Navarro, B., Alarcón, E., Claver, Á., Pascal, M., Díaz-Perales, A., & Cisteró-Bahima, A. (2019). Oral immunotherapy with peach juice in patients allergic to LTPs. *Allergy, Asthma & Clinical Immunology*, 15(1), 1-6. doi:10.1186/s13223-019-0374-x
14. Muraki, I., Imamura, F., Manson, J. E., Hu, F. B., Willett, W. C., van Dam, R. M., & Sun, Q. (2013). Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. *Bmj*, 347. doi:10.1136/bmj.f5001

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

Получено 09.08.2022

Peach juice - 10 key facts about its health benefits

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article deals with the main properties of peach juice and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and current scientific data has been conducted. The chemical composition and nutritional value of the drink are indicated, the use of peach juice in various types of medicine and effectiveness of its use for various diseases are considered. Potentially adverse effects of peach juice on the human body in certain medical conditions and diseases are analysed separately.