



Гранатовий сік – 15 причин додати його до свого раціону

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

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

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

Гранат ще з давніх часів вважався одним із найкорисніших фруктів. Гранатовий сік включає антиоксидант, який може допомогти запобігти різноманітним захворюванням, забезпечити організм корисними елементами, а також налагодити роботу шлунково-кишкового тракту. Напій служить для профілактики раку, серцево-судинних захворювань та підвищення імунітету.
[1]

Склад та калорійність

Калорійність гранатового соку невисока – 54 ккал на 100 г продукту. Напій багатий великою кількістю вітамінів та мінералів. Гранат – це хороше джерело вітаміну Е, який є потужним антиоксидантом, вітаміну К, необхідного для зсідання крові, магнію, який допомагає тримати в межах норми рівень глюкози та кров'яний тиск, а також іншими корисними компонентами. [12, 13]

Топ-15 корисних властивостей гранатового соку

1. Антиоксидантний ефект

Гранат містить у собі потужні антиоксиданти, які допомагають зменшити рівень активних форм кисню (наприклад, вільні радикали) в організмі. Організм виробляє кисень під час різноманітних життєвих процесів. Вплив токсинів, таких як тютюновий дим, може підвищити рівень активних форм кисню.

Високий рівень АФК може призвести до розвитку різних запальних процесів. Окислювальний стрес може сприяти метаболічним захворюванням, раку та іншим проблемам зі здоров'ям. Антиоксиданти допомагають видалити АФК з організму та захистити його від пошкоджень. [4, 5, 10, 11, 15]

2. Низька калорійність

У гранаті міститься мало калорій, тому цей фрукт, як і напій, виготовлений з нього, можна вживати при різних дієтах. [12]

3. Профілактика раку

Національний інститут здоров'я (НДЗ) зараховує гранат до натуральних засобів, які можуть допомогти у лікуванні чи профілактиці раку простати. Плоди гранату знижують рівень специфічного антигену простати, завдяки чому запобігають зростанню пухлини.

Інгредієнти граната також можуть запобігти розвитку раку молочної залози, легень і шкіри. За даними відомства, наразі проводяться додаткові дослідження Американським онкологічним товариством. [13]

4. Хвороба Альцгеймера

Інгредієнти гранатового соку можуть допомогти не допустити розвитку хвороби Альцгеймера. Гранат сприяє відновленню активності певних ферментів, які грають роль у лікуванні даного захворювання. [15]

5. Травлення

Численні дослідження неодноразово доводили користь гранатового соку для людей, які страждають на захворювання кишечника.

Однак варто відзначити, що у деяких людей спостерігалися ознаки діареї та симптоми кишкових захворювань після вживання гранату. [9]

6. Запальні стани

Поліфеноли мають протизапальні та антиоксидантні властивості. Як джерело поліфенолів гранат підходить для лікування різних запальних станів.

Дослідження на гризунах показали, що екстракт гранату може бути корисним людям із такими захворюваннями, як:

- ревматоїдний артрит;
- кишкові захворювання;
- метаболічні та серцево-судинні порушення. [4]

7. Артрит

Речовини, які містять екстракт гранату, можуть запобігти розвитку остеоартриту.

У 2016 р. вчені проводили клінічні випробування за участю 38 осіб з остеоартритом колінного суглоба. Одні вживали гранатовий сік, інші – ні. Випробування проводилось протягом 6 тижнів. Результати показали, що гранатовий сік допоміг зменшити руйнування хрящів. Учасники, які вживали його, повідомляли про кращу роботу та меншу скутість, ніж ті, хто цього не робив.

Екстракт гранату може принести користь людям з ревматоїдним артритом завдяки своїм протизапальним та антиоксидантним властивостям. ^[5]

8. Хвороба серця

Гранатовий сік може допомогти знизити рівень тиску в крові та захистити серце та артерії. Також він зменшує рівень окисного стресу в серцево-судинній системі та знижує ризик:

- утворення холестерину;
- накопичення хворих жирів чи окислених ліпідів у кровоносних судинах;
- розвитку атеросклерозу ^[1]

9. Артеріальний тиск

Науково доведено, що щоденне вживання гранатового соку допоможе знизити кров'яний тиск. ^[15]

10. Антимікробна активність

Люди століттями використовували гранат через його протимікробні властивості. Вчені виявили докази того, що гранат має антибактеріальну і противірусну дію, ймовірно, через еллагову кислоту, що міститься в ньому, і деяких дубильних речовин. ^[6]

Грунтуючись на цих висновках, вчені вважають, що це може відіграти велику роль у збереженні продуктів харчування, у тому числі у запобіганні зараженню сальмонелою. Слід зазначити, що нині недостатньо доказів, що гранат може боротися з патогенами в людей. Однак у 2021 році деякі вчені припустили, що компоненти, які містяться в зернах гранату, можуть допомогти у боротьбі з переносимим комарами вірусом, відомим як вірус Маяро. ^[8]

11. Пам'ять

Якщо вживати цей напій щодня, значно покращується пам'ять. Вчені проводили дослідження, у якого одна група людей вживала гранатовий сік, іншу – ні. Через 4 тижні ті, хто вживав гранат, показали найкращі результати у тестах на згадку. ^[3]

12. Сексуальна активність

Історично люди пов'язують [гранат](#) із родючістю та достатком. Компоненти, які містяться у цьому напої, можуть допомогти зберегти сексуальне бажання. Більш ранні дослідження припускають, що недолік цих компонентів може призвести до дисфункції сперматозоїдів у чоловіків та зниження лібідо у жінок.

Дослідження 2014 року показали, що вживання гранатового соку може підвищити якість та рухливість сперматозоїдів. ^[12]

13. Витривалість та спортивні результати.

З'єднання, присутні у гранаті, можуть допомогти покращити фізичну працездатність та допомогти у відновленні після тренування. У 2019 році вчені проводили дослідження, в процесі якого з'ясувалося, що велосипедистам, які вживали гранат, знадобилося значно більше часу, щоб досягти точки виснаження, ніж тим, хто цього не робив. ^[6]

14. Діабет

На Близькому Сході вважають, що гранат – це лікарська рослина та засіб для лікування діабету, і деякі дані підтверджують це. Антиоксидантна активність граната може принести користь людям із діабетом 2-го типу. Зокрема, були докази, що компоненти, що містяться, у гранаті можуть допомогти знизити рівень глюкози в крові натще.

В одному гранаті міститься близько 39 г цукру. Якщо людина з діабетом хоче вживати гранатовий сік, вона повинна робити це, підтримуючи рівень глюкози в межах, узгоджених із лікарем. ^[2,7]

15. Загоєння ран

Вчені використовували квітки та екстракт гранату для загоєння ран, відзначивши значне зменшення розмірів оброблених таким чином ран. Вони також помітили, що структура нової шкіри була добре сформована і в цій галузі мало запальних клітин. ^[14]

Протипоказання та можлива шкода гранатового соку

Незважаючи на велику кількість позитивних властивостей, гранатовий сік має протипоказання:

- наявність гастриту, виразок шлунка та дванадцятипалої кишки, панкреатиту у гострий період та хронічних захворювань; ^[16]
- схильність до запорів;
- вагітність та період лактації.

Рекомендована добова норма

Гранатовий сік дорослим можна пити щодня. Щоб очистити організм від шлаків, цей напій рекомендується вживати тричі на тиждень у розведеному вигляді з водою один до одного. Дітям його слід давати у розведеному вигляді у пропорції 1:3 із водою. Малюкам молодше 6 місяців цей напій вживати не рекомендується. ^[17]

Приготування гранатового соку

Гранатовий сік низькокалорійний, тому він підходить для тих, хто дотримується дієти. А у складі з буряковим чи морквяним соком він перетворюється на вітамінний коктейль.

Гранатовий сік можна приготувати за допомогою соковитискача. Але якщо у вас її немає – не біда. Візьміть гранат, притисніть до столу і катайте. Після цього зробіть маленький отвір ножем, вставте соломинку, переверніть над склянкою, і сік ллється прямо в ємність. ^[12]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Гранат і сік надає незаперечну користь для організму. Його антиоксидантні властивості можуть покращити загальний стан здоров'я та знизити ризик деяких захворювань. Але за наявності хронічних захворювань, перш ніж додати цей напій у свій раціон, необхідно проконсультуватися з лікарем.

Література

1. Aviram, M., & Rosenblat, M. (2012). Помегранат захисту проти cardiovascular diseases. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012. doi: 10.1155/2012/382763
2. Banihani, S., Swedan, S., & Alguraan, Z. (2013). Помегранат і тип 2 diabetes. Nutrition research, 33(5), 341-348. DOI: 10.1016/j.nutres.2013.03.003
3. Bookheimer, SY, Renner, BA, Екстром, А., Li, Z., Henning, SM, Brown, JA, ... & Small, GW (2013). Помегранати величезні величі пам'яті і fMRI діяльності в середньому-агенції та двох adults with mild memory complaints. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013. doi: 10.1155/2013/946298
4. Danesi, F., & Ferguson, LR (2017). Could pomegranate juice help в control of inflammatory diseases?. Nutrients, 9(9), 958. doi: 10.3390/nu9090958
5. Ghoochani, N., Karandish, M., Mowla, K., Haghighizadeh, MH, & Jalali, MT (2016). Наслідки грандіозного шлунка на клінічних знаках, матриці металопротеїн і антиоксидантних статуй у пацієнтів з нею osteoarthritis. Journal of Science of Food and Agriculture, 96(13), 4377-4381. DOI: 10.1002/jsfa.7647
6. Howell, AB, & D'Souza, DH (2013). Помегранат: ефекти на bacteria і viruses що influence human health. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013. doi: 10.1155/2013/606212
7. Jandari, S., Hatami, E., Ziaei, R., Ghavami, A., & Yamchi, AM (2020). Наслідки помегранату (Punica granatum) пов'язання з метаболічним статусом у пацієнтів з типом 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. Complementary Therapies in Medicine, 52, 102478. DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102478
8. Salles, TS, Meneses, MDF, Caldas, LA, Sa-Guimarães, TE, de Oliveira, DM, Ventura, JA, ... & Ferreira, DF (2021). Virucidal and antiviral activity of pomegranate (Punica granatum) extract проти mosquito-borne Mayaro virus. Parasites & Vectors, 14(1), 1-8. doi: 10.1186/s13071-021-04955-4
9. Scaioli, E., Belluzzi, A., Ricciardiello, L., Del Rio, D., Rotondo, E., Mena, P., ... & Danesi, F. (2019). Помегранат тяжіння до зменшення fecal calprotectin рівнів в inflammatory bowel disease patients with high risk of clinic relapse: Study protocol for randomized controlled trial. Trials, 20 (1), 1-9. doi: 10.1186/s13063-019-3321-8
10. Stone, WL, Pham, T., & Mohiuddin, SS (2019). Biochemistry, Antioxidants. PMID: 31082108
11. Gil, Maria I., та інші. "Antioxidant дія помегранат дуги і його відносини з фенолікою композицією і процесом." Journal of Agricultural and Food chemistry 48.10 (2000): 4581-4589. doi: 10.1021/jf000404a
12. Türk, Gaffari, et al. "Ефекти грандіозної шлунку статі на sperm quality, spermatogenic cell density, antioxidant activity і testosterone level in male rats." Clinical nutrition 27.2 (2008): 289-296. doi: 10.1016/j.clnu.2007.12.006
13. N Syed, D., Chamcheu, JC, M Adhami, V., & Mukhtar, H. (2013). Помегранат виразів і консерваторів:: молекулярні і біологічні діяльності. Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry (Formerly Current Medicinal Chemistry-Anti-Cancer Agents), 13(8), 1149-1161. doi:10.1155/2015/938475/
14. Singh, RP, Chidambara Murthy, KN, & Jayaprakasha, GK (2002). Studies на антиоксидантній діяльності помегранат (Punica granatum) пил і косметичних інгредієнтів використовуючи in vitro моделі. Journal of agricultural and food chemistry, 50(1), 81-86. doi:10.1021/jf010865b

15. Hartman, Richard E., та ін. "Pomegranate шлунок зменшує amyloid load і не підтримує behavior в mouse model Alzheimer's disease." *Neurobiology of disease* 24.3 (2006): 506-515. doi.org:10.1016/j.nbd .2006.08.006
16. Petersen, A., Kleinheinz, A., & Jappe, U. (2011). Anaphylactic reactions до granate: identifikation and characterization of eliciting IgE-reactive components. *Clinical and Translational Allergy*, 1(1), 1-1. doi: 10.1186/2045-7022-1-S1-P88
17. Basu, Arpita, і Kavitha Penugonda. "Pomegranate juice: heart-healthy fruit juice." *Nutrition reviews* 67.1 (2009): 49-56. doi: 10.1111/j.1753-4887. 2008.00133.x

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 17.08.2022

Pomegranate juice - 15 reasons to add it to your diet

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

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