



Грушевый сок — натуральный эликсир здоровья и красоты

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 грушевого 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 грушевого сока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты грушевого сока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

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

О пользе и целебных свойствах вкусного и ароматного грушевого сока человечеству известно с давних времен. Еще древний медик Гален, врачевавший римскую знать почти 2000 лет назад, использовал данный напиток в качестве действенного лекарства для облегчения симптомов лихорадки, а в Древнем Китае плоды грушевого дерева считались символом долголетия. Не менее популярен напиток из груш и у современных почитателей народной медицины.

Состав и калорийность

Несмотря на сладкий вкус, грушевый сок считается довольно низкокалорийным. Например, в 100 граммах свежих плодов груши сорта Бартлетт (названа в честь своего создателя, известного американского селекционера Инока Бартлетта) содержится всего 63 ккал. ^[1] К тому же характерную сладость грушам придает содержащаяся в них [фруктоза](#). Для ее переработки и усваивания организму не требуется выброс в кровь инсулина — пить такой сок без риска для здоровья могут даже люди с проблемами щитовидной железы.

А еще фрукт богат полезными для здоровья витаминами и аминокислотами: лютеином и зеаксантином (укрепляют сетчатку глаз), бета-каротином (является мощным антиоксидантом — снижает риск развития катаракты, улучшает работу мозга ^[2], помогает в восстановлении и заживлении тканей), фолатами, фолиевой кислотой, (профилактика анемии) ^[3], аспарагиновой кислотой (нормализация работы иммунной системы) и пр. Большинство исследователей сходится во мнении, что наибольшая часть полезных веществ концентрируется в кожуре плода. ^[4] Поэтому для приготовления фреша рекомендуется использовать цельные груши без удаления с них шкурки.

Топ-7 полезных свойств грушевого сока

Свежевыжатый фреш из груш является натуральным целебным снадобьем, полноценно заменяющим многочисленные лекарственные препараты.

1. Восстанавливает работу сердечно-сосудистой системы

Груши богаты [витамином С](#), калием, прочими полезными микроэлементами, включая флавоноиды, антиоксиданты. Исследования подтверждают, что систематическое потребление свежевыжатого грушевого сока положительно сказывается на организме испытуемых. У них очищаются сосуды, снижается кровяное давление, улучшается общее самочувствие. ^[5]

2. Помогает нормализовать работу кишечника

В грушевом соке, в сравнении со всеми остальными фруктовыми фрешами, содержится наибольшее количество сорбита ^[6], который оказывает отличный желчегонный и слабительный эффект. Рекомендуется в лечении и профилактике запоров.

3. Очищает организм от токсинов и шлаков

Грушевый сок имеет мощный антиоксидантный эффект ^[7, 8]. Помогает защитить клетки от повреждений и разрушений — предупреждает старение организма, очищает его от скоплений шлаков, токсинов, способствует выводу солей тяжелых металлов, повышает иммунитет.

4. Улучшает состояние кожи и волос

Фрукт содержит биотин, витамин В7, называемый еще витамином красоты. Кроме того, что микроэлемент нормализует работу нервной системы и микрофлоры кишечника, он также способствует улучшению структуры кожи, росту здоровых ногтей и волос. ^[9] Выпивая ежедневно несколько стаканов ароматного и вкусного грушевого сока, можно значительно сэкономить на дорогостоящих походах к косметологам.

5. Снижает тяжесть похмелья

Как показывают исследования ученых, грушевый сок, в частности, фреш, полученный из плодов корейской груши, значительно снижает признаки похмелья и алкогольную детоксикацию организма. Но учтите, что достижения такого удивительного эффекта пить спасительный напиток рекомендуется не после возлияния, а до начала застолья, перед употреблением алкоголя. ^[10]

6. Оказывает антибактериальный и противовоспалительный эффект

В плодах груши, особенно в ее шкурке, содержится такой уникальный природный компонент как арбутин.^[11] Вещество обладает мощными противовоспалительными, антисептическими и антибактериальными свойствами. Специалисты рекомендуют употреблять грушевый сок из незрелых груш (именно они обладают максимальной антимикробной активностью^[12]) для профилактики и лечения гастритов, мочевого системы, в том числе при обострении цистита или воспалении почек.

7. Снимает последствия стресса, улучшает настроение

Вкусные плоды содержат множество полезных микроэлементов, в том числе глицин, аминокислоту, стабилизирующую работу центральной нервной системы.^[1] Напиток снижает нервное напряжение, а также повышает умственную работоспособность и улучшает сон — отличная замена медикаментозным седативным средствам.

Противопоказания и вред грушевого сока

Как и у многих других продуктов, у грушевого фреша имеется ряд противопоказаний и особенностей употребления. Например, его не рекомендуется пить на голодный желудок, если вы не преследуете определенные медицинские цели. Это объясняется тем, что выпитый натощак сок груш оказывает незамедлительный слабительный эффект (содержит большое количество фруктозы и клетчатки).^[13]

Также рекомендуется с осторожностью относиться к данному напитку лицам, страдающим синдромом раздраженного кишечника^[14] и индивидуальной непереносимостью продукта.

Рекомендуемая норма потребления для взрослых и детей

Фрукт является гипоаллергенным. Поэтому получаемый из него сок педиатры рекомендуют включать в меню малышей в возрасте от 6 месяцев в качестве начального прикорма. Первое знакомство крох с вкусным ароматным напитком следует начинать с нескольких капель (лучше разводить концентрированный натуральный сок наполовину водой). Если неприятных последствий в виде аллергий или нарушений пищеварений замечено не будет — можно понемногу увеличивать дозу.

Взрослым пациентам для достижения должного профилактического и лечебного эффекта диетологи и фитотерапевты советуют ежедневно выпивать не менее 600 мл полезного напитка.

Рекомендации по приготовлению и хранению напитка

Для получения максимальной пользы рекомендуется употреблять не покупной магазинный сок, а свежавыжатый. Причем пить его следует сразу же после приготовления, не допуская окисления. При длительном контакте с воздухом концентрация полезных веществ в напитке значительно уменьшается. Чтобы их сохранить как можно дольше и не допустить развития в соке болезнетворных бактерий, его рекомендуется термически обработать — быстро нагреть до 75-80 градусов Цельсия, а затем разлить по емкостям и охладить. Хранить законсервированный напиток вдали от прямого попадания солнечных лучей при температуре от 0°C до +20°C можно в течение года.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Грушевый сок — настоящий клад полезныx витаминов и микроэлементов, который поможет без использования дорогостоящих медикаментов избавиться от многочисленных недугов и проблем со здоровьем. Именно поэтому я рекомендую добавить этот вкусный и ароматный десерт в ежедневное меню всех представителей вашего семейства!

Литература

1. Pears, raw, bartlett, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/746773/nutrients>
2. Williams, D. M., Hägg, S., & Pedersen, N. L. (2019). Circulating antioxidants and Alzheimer disease prevention: a Mendelian randomization study. *The American journal of clinical nutrition*, 109(1), 90-98. DOI: 10.1093/ajcn/nqy225
3. Roche, M. L., Samson, K. L., Green, T. J., Karakochuk, C. D., & Martinez, H. (2021). Perspective: Weekly Iron and Folic Acid Supplementation (WIFAS): a critical review and rationale for inclusion in the Essential Medicines List to accelerate anemia and neural tube defects reduction. *Advances in Nutrition*, 12(2), 334-342. DOI: 10.1093/advanced/nmaa169
4. Hong, S. Y., Lansky, E., Kang, S. S., & Yang, M. (2021). A review of pears (*Pyrus* spp.), ancient functional food for modern times. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 1-14. DOI: 10.1186/s12906-021-03392-1
5. Johnson, S. A., Navaei, N., Pourafshar, S., Akhavan, N. S., Elam, M. L., Foley, E., ... & Arjmandi, B. H. (2016). Fresh pear (*Pyrus communis*) consumption may improve blood pressure in middle-aged men and women with metabolic syndrome. *The FASEB Journal*, 30, 1175-12. doi: 10.1096/fasebj.30.1_supplement.1175.12
6. He, W., Laaksonen, O., Tian, Y., Haikonen, T., & Yang, B. (2022). Chemical Composition of Juices Made from Cultivars and Breeding Selections of European Pear (*Pyrus communis* L.). *Journal of agricultural and food chemistry*, 70(16), 5137-5150. DOI: 10.1021/acs.jafc.2c00071
7. Es-Safi, N. E., Guyot, S., & Ducrot, P. H. (2006). NMR, ESI/MS, and MALDI-TOF/MS analysis of pear juice polymeric proanthocyanidins with potent free radical scavenging activity. *Journal of agricultural and food chemistry*, 54(19), 6969-6977. doi: 10.1021/jf061090f
8. Kolniak-Ostek, J., Kłopotowska, D., Rutkowski, K. P., Skorupińska, A., & Kruczyńska, D. E. (2020). Bioactive compounds and health-promoting properties of pear (*Pyrus communis* L.) fruits. *Molecules*, 25(19), 4444. DOI: 10.3390/molecules25194444
9. Lipner, S. R. (2018). Rethinking biotin therapy for hair, nail, and skin disorders. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 78(6), 1236-1238. DOI: 10.1016/j.jaad.2018.02.018
10. Lee, H. S., Isse, T., Kawamoto, T., Baik, H. W., Park, J. Y., & Yang, M. (2013). Effect of Korean pear (*Pyrus pyrifolia* cv. Shingo) juice on hangover severity following alcohol consumption. *Food and chemical toxicology*, 58, 101-106. DOI: 10.1016/j.fct.2013.04.007
11. Cho, J. Y., Park, K. Y., Lee, K. H., Lee, H. J., Lee, S. H., Cho, J. A., ... & Moon, J. H. (2011). Recovery of arbutin in high purity from fruit peels of pear (*Pyrus pyrifolia* Nakai). *Food Science and Biotechnology*, 20(3), 801-807. DOI: 10.1007/s10068-011-0111-9
12. Lee, S. W., Cho, J. Y., Jeong, H. Y., Na, T. W., Lee, S. H., & Moon, J. H. (2016). Enhancement of antioxidative and antimicrobial activities of immature pear (*Pyrus pyrifolia* cv. Niitaka) fruits by fermentation with *Leuconostoc mesenteroides*. *Food science and biotechnology*, 25(6), 1719-1726. DOI: 10.1007/s10068-016-0263-8
13. Nazir, N., Nisar, S., Mubarak, S., Khalil, A., Javeed, K., Banerjee, S., ... & Nayik, G. A. (2020). Pear. In *Antioxidants in Fruits: Properties and Health Benefits* (pp. 435-447). Springer, Singapore. DOI: 10.1007/978-981-15-7285-2_22
14. Friedman, G. (1991). Diet and the irritable bowel syndrome. *Gastroenterology clinics of north America*, 20(2), 313-324. doi: 10.1016/S0889-8553(21)00553-7

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

Получено 26.08.2022

Pear juice - a natural elixir of health and beauty

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

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