



Грушевий сік - натуральний еліксир здоров'я та краси

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості грушевого 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 грушевого соку в різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти грушевого соку на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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

Про користь та цілющі властивості смачного та ароматного грушевого соку людству відомо з давніх-давен. Ще древній медик Гален, який лікував римську знать майже 2000 років тому, використовував цей напій як дієві ліки для полегшення симптомів лихоманки, а в Стародавньому Китаї плоди грушевого дерева вважалися символом довголіття. Не менш популярним є напій з груш і у сучасних шанувальників народної медицини.

Склад та калорійність

Незважаючи на солодкий смак, грушовий сік вважається досить низькокалорійним. Наприклад, у 100 г свіжих плодів груші сорту Бартлетт (названа на честь свого творця, відомого американського селекціонера Інока Бартлетта) міститься всього 63 ккал. ^[1] До того ж характерну насолоду грушам надає [фруктоза, що міститься в них](#) . Для її переробки та засвоєння організму не потрібен викид у кров інсуліну – пити такий сік без ризику для здоров'я можуть навіть люди з проблемами щитовидної залози.

А ще фрукт багатий корисними для здоров'я вітамінами та амінокислотами: лютеїном та зеаксантином (зміцнюють сітківку очей), бета-каротином (є потужним антиоксидантом – знижує ризик розвитку катаракти, покращує роботу мозку ^[2], допомагає у відновленні та загоєнні тканин), фолатами, фолієвої кислоти, (профілактика анемії) ^[3], аспарагінової кислоти (нормалізація роботи імунної системи) та ін. Більшість дослідників сходиться на думці, що найбільша частина корисних речовин концентрується в шкірці плода. ^[4] Тому для приготування фрешу рекомендується використовувати цілісні груші без видалення з них шкірки.

Топ-7 корисних властивостей грушевого соку

Свіжевижатий фреш з груш є натуральним цілющим зіллям, що повноцінно замінює численні лікарські препарати.

1. Відновлює роботу серцево-судинної системи

Груші багаті [вітаміном С](#), калієм, іншими корисними мікроелементами, включаючи флавоноїди, антиоксиданти. Дослідження підтверджують, що систематичне споживання свіжого грушевого соку позитивно позначається на організмі піддослідних. Вони очищаються судини, знижується кров'яний тиск, поліпшується загальне самопочуття. ^[5]

2. Допомагає нормалізувати роботу кишківника

У грушевому соку, в порівнянні з рештою фруктових фрешів, міститься найбільша кількість сорбіту ^[6], який надає відмінний жовчогінний і проносний ефект. Рекомендується в лікуванні та профілактиці запорів.

3. Очищає організм від токсинів та шлаків

Грушевий сік має сильний антиоксидантний ефект ^[7, 8]. Допомагає захистити клітини від пошкоджень та руйнувань – попереджає старіння організму, очищає його від скупчень шлаків, токсинів, сприяє виведенню солей важких металів, підвищує імунітет.

4. Покращує стан шкіри та волосся

Фрукт містить біотин, вітамін В7, який ще називають вітаміном краси. Крім того, що мікроелемент нормалізує роботу нервової системи та мікрофлори кишечника, він також сприяє покращенню структури шкіри, росту здорових нігтів та волосся. ^[9] Випиваючи щодня кілька склянок ароматного та смачного грушевого соку, можна значно заощадити на дорогих походах до косметологів.

5. Знижує тяжкість похмілля

Як показують дослідження вчених, грушовий сік, зокрема, фреш, отриманий із плодів корейської груші, значно знижує ознаки похмілля та алкогольну детоксикацію організму. Але врахуйте, що досягнення такого дивовижного ефекту пити рятувальний напій рекомендується не після виливання, а до початку застілля, перед вживанням алкоголю. ^[10]

6. Має антибактеріальний та протизапальний ефект.

У плодах груші, особливо у її шкірці, міститься такий унікальний природний компонент як арбутин. ^[11] Речовина має потужні протизапальні, антисептичні та антибактеріальні властивості. Фахівці рекомендують вживати грушевий сік з незрілих груш (саме вони мають максимальну

антимікробну активність ^[12]) для профілактики та лікування гастритів, сечової системи, у тому числі при загостренні циститу або запаленні нирок.

7. Знімає наслідки стресу, покращує настрій.

Смачні плоди містять багато корисних мікроелементів, у тому числі гліцин, амінокислоту, стабілізуючу роботу центральної нервової системи. ^[1] Напій знижує нервову напругу, а також підвищує розумову працездатність та покращує сон - відмінна заміна медикаментозним седативним засобам.

Протипоказання та шкода грушевого соку

Як і в багатьох інших продуктів, у грушевого фрешу є низка протипоказань та особливостей вживання. Наприклад, його не рекомендується пити на голодний шлунок, якщо ви не маєте певних медичних цілей. Це тим, що випитий натще сік груш надає негайний проносний ефект (містить дуже багато фруктози і клітковини). ^[13]

Також рекомендується з обережністю ставитися до даного напою особам, які страждають на синдром подразненого кишечника ^[14] та індивідуальну непереносимість продукту.

Рекомендована норма споживання для дорослих та дітей

Фрукт є гіпоалергенним. Тому одержуваний з нього сік педіатри рекомендують включати в меню малюків віком від 6 місяців як початковий прикорм. Перше знайомство малюка зі смачним ароматним напоєм слід починати з кількох крапель (краще розводити концентрований натуральний сік наполовину водою). Якщо неприємних наслідків у вигляді алергій чи порушень травлення помічено не буде - можна потроху збільшувати дозу.

Дорослим пацієнтам для досягнення належного профілактичного та лікувального ефекту дієтологи та фітотерапевти радять щодня випивати не менше 600 мл корисного напою.

Рекомендації щодо приготування та зберігання напою

Для отримання максимальної користі рекомендується вживати не покупний сік, а свіжовичавлений. Причому пити його слід відразу після приготування, не допускаючи окислення. При тривалому контакті з повітрям концентрація корисних речовин напою значно зменшується. Щоб їх зберегти якомога довше і не допустити розвитку в соку хвороботворних бактерій, його рекомендується термічно обробити швидко нагріти до 75-80 градусів Цельсія, а потім розлити по ємностях і охолодити. Зберігати законсервований напій від прямого потрапляння сонячних променів при температурі від 0°C до +20°C можна протягом року.

Коментар експерта

Тетяна Єліссєва, дієтолог, нутриціолог

Грушевий сік - справжнє джерело корисних вітамінів і мікроелементів, який допоможе без використання дорогих медикаментів позбутися численних недуг і проблем зі здоров'ям. Саме тому я рекомендую додати цей смачний та ароматний десерт у щоденне меню всіх представників вашої родини!

Література

1. Pears, raw, bartlett, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/746773/nutrients>
2. Williams, DM, Hägg, S., & Pedersen, NL (2019). Circulating antioxidants and Alzheimer disease prevention: Mendelian randomization study. The American journal of clinical nutrition, 109(1), 90-98. DOI: 10.1093/ajcn/nqy225
3. Roche, ML, Samson, KL, Green, TJ, Karakochuk, CD, & Martinez, H. (2021). Виразно: Вікна літо і фолічне гідність застосування (WIFAS): критичний огляд і впевненість у додатку до основних медичних листів до accelerate anemia and neural tube defects reduction. Advances in Nutrition, 12 (2), 334-342. DOI: 10.1093/advanced/nmaa169
4. Hong, SY, Lansky, E., Kang, SS, & Yang, M. (2021). Review of pears (Pyrus spp.), давні функціональні продукти для сучасних часів. BMC Complementary Medicine and Therapies, 21 (1), 1-14. DOI: 10.1186/s12906-021-03392-1
5. Johnson, SA, Navaei, N., Pourafshar, S., Akhavan, NS, Elam, ML, Foley, E., ... & Arjmandi, BH (2016). Fresh pear (Pyrus communis) consumption може запобігти blood pressure в middle-aged men і 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 з 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, NE, Guyot, S., & Ducrot, PH (2006). NMR, ESI/MS, і 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, KP, Skorupinska, A., & Kruczyńska, DE (2020). Bioactive compounds and health-promoting properties of pear (Pyrus communis L.) fruits. Molecules, 25(19), 4444. DOI: 10.3390/molecules25194444
9. Lipner, SR (2018). Знищуючий біотин терапія для косметики, бавовни, і шкіряні гуки. Journal of the American Academy of Dermatology, 78(6), 1236-1238. DOI: 10.1016/j.jaad.2018.02.018
10. Lee, HS, Isse, T., Kawamoto, T., Baik, HW, Park, JY, & Yang, M. (2013). Effect of Korean pear (Pyruspyrifolia cv. Shingo) дужка на hangover severity following alcohol consumption. Food and chemical toxicology, 58, 101-106. DOI: 10.1016/j.fct.2013.04.007
11. Cho, JY, Park, KY, Lee, KH, Lee, HJ, Lee, SH, Cho, JA, ... & Moon, JH (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, SW, Cho, JY, Jeong, HY, Na, TW, Lee, SH, & Moon, JH (2016). Збільшення антиоксидативних і антимікробних функцій хімічних пір'я (Pyrus pyrifolia cv. Niitaka), зроблені з 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, GA (2020). Pear. В Antioxidants y Fruits: Properties and Health Benefits (pp. 435-447). Springer, Сінгапур. DOI: 10.1007/978-981-15-7285-2_22
14. Friedman, G. (1991). Diet і irritable bowel syndrome. Gastroenterology clinics of north America, 20(2), 313-324. doi: 10.1016/S0889-8553(21)00553-7

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

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.