



Сливовий сік - 10 доведених наукою корисних властивостей

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

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

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

Сливовий сік, незважаючи на приємний смак та аромат, не має такої популярності як фреші з інших фруктів. І зовсім дарма! Відомо, що кожного ранку англійської королеви починається з двох слив, які вона з'їдає перед сніданком. Можливо, саме в цьому й ховається секрет довголіття знаменитої найавгустейшої особи. Це зовсім не дивно, адже м'ясистий ароматний фрукт містить багато корисних вітамінів та мікроелементів.

Склад та калорійність

Сливовий сік відрізняється досить низькою калорійністю (у 100 г свіжих слив містить всього 46 ккал). У ньому багато води (87,2%), мінімум жирів (0,28%) та невелика кількість вуглеводів (11,4%). ^[1] Такий унікальний склад дозволяє вживати напій людям, що суворо стежать за своєю вагою, а також включати його в системи здорового харчування та різноманітні дієтичні меню.

Фреш зі [слив](#) багатий численними вітамінами та мікроелементами. Крім стандартного вітаміну С, кальцію та заліза, у його складі міститься велика кількість:

- бета-каротину - потужного антиоксиданту, що відповідає за здоров'я шкіри та очей;

- калію - сприяє стабілізації нервової системи та кров'яного тиску, стабілізує кількість цукру в крові, видаляє з організму надлишки води та солі; ^[2]
- фосфору - забезпечує повноцінне зростання кісткової тканини ^[3], стабілізує роботу м'язів та центральної нервової системи;
- лютеїну та зеаксантину — природних органічних пігментів, антиоксидантів, які відповідають за гостроту зору та запобігають розвитку різних захворювань очей. ^[4]

Особливо багаті на корисні речовини м'якоть і шкірка злив темних сортів. Цей факт необхідно враховувати, відбираючи фрукти для самостійного виробництва майбутнього ароматного напою.

Топ-7 корисних властивостей сливового соку

Численні дослідження довели, що регулярне вживання натурального сливового соку допомагає вирішити багато проблем зі здоров'ям без використання фармакологічних засобів.

1. Знижує артеріальний тиск

Антоціани, природні пігменти, що містяться у свіжому сливовому соку, сприяють розслабленню стінок кровоносних судин та перешкоджають появі в них бляшок холестерину. Випиваючи щодня лише одну склянку натурального фрешу зі злив, можна суттєво знизити артеріальний тиск, не вдаючись до медикаментозних засобів. ^[5]

2. Запобігає утворенню каменів у нирках

Сливовий сік має антибактеріальні властивості, сповільнює ріст і запобігає утворенню кристалів струвіту, з яких згодом формуються пісок та каміння у сечовій системі. Систематичне вживання фрешу зі свіжих слив є чудовою профілактикою сечокам'яної хвороби. ^[6]

3. Уповільнює прояв когнітивних порушень

Продукт багатий на антиоксиданти, речовини, що захищають клітини від пошкоджень, а організм — від передчасного старіння. Сік із слив дозволяє попередити розвиток таких вікових захворювань як хвороби Паркінсона та Альцгеймера, сприяють покращенню пам'яті та роботи мозку в цілому. ^[7]

4. Прискорює обмін речовин, допомагає знизити вагу

У сливах міститься велика кількість (у 3 рази більша, ніж у персику) потужних антиоксидантів, поліфенолів. Як показують дослідження, систематичне споживання смачного сливового фрешу сприяє прискоренню метаболізму, а, відповідно, і запобігає збільшенню ваги. ^[8]

5. Зміцнює кісткову тканину

Напій, віджатий з м'якуша фрукта, сприяє зміцненню кісткової тканини і навіть відновлює щільність кісток. Рекомендується в якості профілактичного засобу при остеопорозі, що починається. ^[9]

6. Чинить противірусний ефект

Вчені довели, що концентрат соку японської сливи є відмінним противірусним засобом - вживання смачного кисло-солодкого напою дозволяє без проблем пережити сезон застуд і навіть запобігти зараженню організму небезпечним вірусом грипу А.^[10]

7. Допомагає налагодити перистальтику кишечника.

Фрукт містить велику кількість клітковини та сорбіту – діють як натуральне проносне. Випиваючи щодня кілька склянок смачного кисло-солодкого фрешу, можна легко позбавитися запорів, налагодити безперебійну роботу кишечника і без особливих проблем скинути зайву вагу.^[11]

Протипоказання та особливості вживання сливового соку

Незважаючи на численні корисні властивості, сливовий сік має деякі протипоказання та особливості вживання. Зокрема напій під заборонаю в осіб з індивідуальною непереносимістю продукту. Також, насолоджуючись черговою порцією смачного смузі, слід пам'ятати, що він стимулює прояви метеоризму.^[12] Щоб уникнути неприємних для організму наслідків, фахівці радять дотримуватися рекомендованих норм споживання напою та уникати його прийому на голодний шлунок.

Рекомендовані норми споживання соку із слив для малюків та дорослих

У раціон малюків вводити новий продукт, зокрема, сливовий сік, варто обережно, починаючи з кількох крапель, розведених водою. Якщо негативної реакції з боку шлунково-кишкового тракту та шкіри не виявляється – можна потроху збільшувати дозу, доводячи її поступово до 25-30 грам.

Щоб забезпечити організм максимумом корисних речовин та вітамінів, дітям віком до 7 років рекомендується щодня випивати близько 100 грамів смачної смузі, підліткам до 16 років – до двох склянок, дорослим – близько півлітра.

Рекомендації щодо приготування та зберігання корисного напою

Крім того, що багато лікарів рекомендують додати корисний фреш зі слив у щоденний раціон малюків і дорослих як напій, що допомагає усунути та запобігти багатьом проблемам зі здоров'ям, його також часто використовують у кулінарії. На основі ароматного сливового соку, що має оригінальний кисло-солодкий смак, готують різноманітні соуси до м'яса і заправки до салатів, різні десерти та ін. А ще такий фреш служить відмінною базою для виготовлення поживних відновлювальних масок для шкіри і волосся.

Приготувати натуральний сік у домашніх умовах дуже просто. Необхідно взяти стиглі сливи, ретельно промити їх, відокремити м'якоть від кісточок і пропустити через соковижималку. Видаляти шкірку із фруктів не варто. Вона містить велику кількість [антоціанів](#), флавоноїдів, що надають напою інтенсивне забарвлення та сприяють зниженню запальних процесів кишечника.^[13]

Макуха, що залишилася після віджимання розбавляють водою, доводять до кипіння, після охолодження віджимають через марлю або друшляк, а віджатую рідину з'єднують з соком. Якщо напій занадто концентрований, рекомендується додатково розводити перед вживанням водою у співвідношенні 1:1. Зберігати свіжий фреш можна в холодильнику протягом декількох днів. Але щоб зберегти максимум корисних речовин і попередити розвиток у напої

хвороботворних бактерій, його рекомендується відразу після віджиму піддавати щадній тепловій обробці, пастеризації.

Методика передбачає швидке нагрівання соку, не допускаючи його закипання, розлив по стерильним банкам з подальшою пастеризацією на водяній бані протягом третини години при температурі 90 градусів Цельсія. Потім тара з рідиною герметично закручується кришками і може зберігатися в темному прохолодному місці до 1 року.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Натуральний сливовий сік - не тільки смачний десерт, але і справжнє джерело корисних мікроелементів. Внесіть у щоденний раціон своєї родини ароматну кисло-солодку смугу зі слив і переконайтеся, що позбутися численних проблем зі здоров'ям можна і без використання дорогих і не завжди нешкідливих для організму аптечних засобів!

Література

1. Plum, raw <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102693/nutrients>
2. Stone, MS, Martyn, L., & Weaver, CM (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, і glucose control. *Nutrients*, 8(7), 444. DOI: 10.3390/nu8070444
3. Uenishi, K. (2009). Phosphorus intake and bone health. *Clinical Calcium*, 19 (12), 1822-1828. PMID: 19949274
4. Demmig-Adams, B., López-Pozo, M., Stewart, JJ, & Adams, WW (2020). Zeaxanthin і lutein: Photoprotectors, anti-inflammatories, і brain food. *Molecules*, 25(16), 3607. DOI: 10.3390/molecules25163607
5. Igwe, EO, Charlton, KE, Roodenrys, S., Kent, K., Fanning, K., & Netzel, ME (2017). Anthocyanin-rich plum juice зменшує ambulatory blood pressure, але не artırє cognitive функцій у джентльмені і older adults: pilot crossover dose-timing study. *Nutrition Research*, 47, 28-43. DOI: 10.1016/j.nutres.2017.08.006
6. Zhu, H., Sun, X., Lu, J., Wang, M., Fang, Y., & Ge, W. (2012). Ефект сверблячої цибулини на запобігання струвотий calculus формування in vitro. *BJU International*, 110(8b), E362-E367. DOI: 10.1111/j.1464-410X. 2012.11090.x
7. Shukitt-Hale, B., Kalt, W., Carey, AN, Vinqvist-Tymchuk, M., McDonald, J., & Joseph, JA (2009). Plum juice, але не розрізаний плід пальця, є ефективним в мігративних cognitive deficits in aged rats. *Nutrition*, 25 (5), 567-573. DOI: 10.1016/j.nut.2008.10.018
8. Noratto, G., Martino, HS, Simbo, S., Byrne, D., & Mertens-Talcott, SU (2015). Консистенція поліфенолу-rich peach and plum juice prevents risk factors for obesity-related metabolic disorders and cardiovascular disease in Zucker rats. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 26(6), 633-641. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2014.12.014
9. Monsefi, M., Parvin, F., & Farzaneh, M. (2013). Effects of plum extract on skeletal system of fetal and newborn mice. *Medical Principles and Practice*, 22 (4), 351-356. DOI: 10.1159/000346625
10. Yingsakmongkon, S., Miyamoto, D., Sriwilaijaroen, N., Fujita, K., Matsumoto, K., Jampangern, W., ... & Suzuki, Y. (2008). In vitro inhibition of human influenza A virus infection by fruit-juice concentrate of japanese plum (*Prunus mume* S IEB. et Z UCC). *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, 31(3), 511-515. DOI: 10.1248/bpb.31.511
11. Stacewicz-Sapuntzakis, M. (2013). Защищені плоди та їх продукція: композиції та здоров'я ефектів-an updated review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 53(12), 1277-1302. DOI: 10.1080/10408398.2011.563880

12. Piirainen, L., Peuhkuri, K., Bäckström, K., Korpela, R., & Salminen, S. (2007). Prune juice has mild laxative effect in adults with certain gastrointestinal symptoms. *Nutrition Research*, 27 (8), 511-513. DOI: 10.1016/j.nutres.2007.06.008
13. Hernández-Herrero, JA, & Frutos, MJ (2014). Колір і антиокислювальна здатність до стійкості в ґрунті, шлунки та плем'янисті пилові моделі цибулини в різних рН і температурах. *Food Chemistry*, 154, 199-204. DOI: 10.1016/j.foodchem.2014.01.007

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

Отримано 02.09.2022

Plum juice - 10 scientifically proven health benefits

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article deals with the basic properties of prune juice and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and current scientific data is carried out. Chemical composition and nutritive value of the drink is indicated, use of plum juice in different kinds of medicine and effectiveness of its application at various diseases are considered. Potentially adverse effects of prune juice on the human organism under certain medical conditions and diseases are analysed separately.