



Виноградний сік: 7 доведених фактів користі для організму

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

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

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

Людству ще з давніх-давен відомо, що смачний і ароматний виноградний фреш не тільки відмінно втамовує спрагу, але і є дуже дієвими ліками від багатьох хвороб. Існує навіть таке поняття як «ампелотерапія» (з грецького «ампелос» перекладається як виноград, а «терапія» — лікування), тобто звільнення від недуг за допомогою винограду та виноградного соку. Дуже популярною є така методика лікування й у наші дні.

Склад та калорійність

Сік винограду містить велику кількість води (84,5%) , а також безліч біологічно активних речовин. Напій повноцінно насичує організм вологою, усіма необхідними вітамінами та мікроелементами.

Зокрема, до складу фрешу входять:

- Калій зміцнює кістки, сприяє нормалізації артеріального тиску, суттєво знижує ризик інсультів. ^[2]

- Фосфор – допомагає засвоєнню кальцію в організмі, зміцненню кісткового скелета та зубів.^[3]
- [Вітаміни групи В](#): тіамін (покращує роботу мозку^[4]), рибофлавін (зменшує токсичну дію лікарських препаратів, знижує ризик утворення онкологічних процесів^[5]), ніацин, нікотинова кислота, або вітамін РР, (знижує рівень холестерину, сприяє розширенню судин та зниження артеріального тиску, що використовується в лікуванні депресії^[6]).

Калорійність свіжого соку досить низька - становить всього 60 ккал на 100 грам продукту, що дозволяє його вживати людям, що суворо стежать за вагою. А фреш із білого винограду навіть рекомендується дієтологами як боротьба з ожирінням.^[7, 8]

Топ-7 корисних властивостей виноградного соку

1. Допомагає знайти струнку фігуру

Незважаючи на досить велику наявність фруктози та глюкози, у виноградному соку також присутній антиоксидант, якого немає практично в жодному іншому фреші – [винна кислота](#).^[9] Унікальна харчова добавка сприяє покращенню травлення, прискорює метаболізм та піднімає життєвий тонус організму. Випиваючи щодня кілька склянок натурального соку з винограду, можна значно прискорити процес схуднення^[10] та набути чудового настрою!

2. Уповільнює процеси старіння

У винограді містяться поліфеноли, потужні антиоксиданти, функція яких полягає у захисті рослин від зовнішнього впливу негативних факторів: хвороб, ультрафіолетового випромінювання та ін. Як показують дослідження, переносяться дані захисні властивості і на людей, в раціоні яких присутній виноградний сік. Зокрема, поліфеноли, які є в ароматному напої, захищають клітини організму від пошкодження, окислення та природного старіння, а також сприяють зменшенню проявів різних запальних процесів.^[11, 12]

3. Поліпшує зір

У складі виноградного соку міститься велика кількість бета-каротину та корисних для зору каротиноїдів, лютеїну та зеаксантину. Дослідження довели, що щоденне вживання кількох склянок свіжого напою з ягід винограду, допомагає захистити кришталік та сітківку ока від шкідливого впливу світлового потоку, а також забезпечує профілактику таких захворювань як катаракта та діабетична ретинопатія.^[13, 14]

4. Запобігає утворенню тромбозів

Наявність великої кількості поліфенолів у виноградному соку пурпурових відтінків (набагато більшого, ніж у цитрусових фрешах) запобігає утворенню тромбоцитів у крові, і, як наслідок, зменшує ризик виникнення тромбозів. Як дієва профілактика інсультів та інфарктів рекомендується щодня випивати хоча б кілька склянок соку з винограду червоних сортів.^[15] Погодьтеся, дуже смачна та безпечна альтернатива стандартним медикаментозним засобам!

5. Стабілізує сон

У винограді та одержуваних з нього продуктах, зокрема виноградному фреші, міститься натуральний мелатонін, гормон, що покращує якість сну.^[16] Випиваючи ввечері стаканчик смачного освіжаючого напою, ви не тільки насичуєте організм необхідними вітамінами та мінералами, але й допомагаєте йому легше заснути.

6. Захищає нирки та печінку

Вживання багатого антиоксидантами виноградного соку запобігає дегенерації тканин печінки та нирок, сприяє їх природному очищенню та надійному захисту від пошкодження важкими металами. ^[17, 18]

7. Зміцнює імунітет

Доведено, що регулярний прийом виноградного соку, зокрема фрешів з ягід темних сортів, наприклад, сорту Конкорд, значно покращує імунітет та самопочуття людини, допомагає благополучно та без ризику для здоров'я пережити сезони застуд. ^[19]

Також багатий на корисні речовини сік з винограду часто використовують у косметології — виробляють на його основі зволожуючі, освітлювальні та омолоджуючі маски та креми для обличчя та тіла, косметичні засоби, що активізують роботу волосяних цибулин та сприяють росту здорового густого волосся, ін.

Протипоказання та шкода виноградного соку

При безлічі позитивних властивостей виноградний сік має низку протипоказань та особливостей застосування. Зокрема, виноградний сік рекомендується з обережністю вживати:

- особам зі схильністю до діабету 2-го типу ^[20];
- людям з харчовими алергіями та індивідуальною непереносимістю продукту.

Любителям смачного напою також слід враховувати, що виноградний сік роз'їдає зубну емаль, що може призвести до карієсу і руйнування зубів. ^[21] Тому вживати фреш рекомендується через трубочку або після контакту з рідиною полоскати зуби теплою чистою водою.

Рекомендовані норми споживання виноградного соку

При ампелотерапії, лікуванні виноградним соком, рекомендується пити свіжий напій, самостійно віджатий із стиглих цільних ягід, у кількості близько півлітра на добу. Для зниження концентрації та кращого засвоєння дієтологи радять додатково розводити свіжовіджаний фреш чистою перевареною водою у пропорції 1:1.

Також фахівці радять не вживати соки на голодний шлунок і одразу після їжі. Щоб уникнути неприємних для організму наслідків, пийте напій між їдою.

Як приготувати сік із винограду в домашніх умовах

Для оздоровчого ефекту рекомендується вживати свіжий напій, а не промисловий аналог, що містить небезпечні для організму консерванти. Для віджиму соку можна використовувати виноград будь-яких сортів, але краще вибирати помірно солодкі, з невеликим вмістом кислот, наприклад, Шардоне, Фенікс, Аліготе, Оріон та ін. Слід також враховувати, що виноград темних сортів містить більше флавоноїдів та антиоксидантів, речовин, що мають протизапальні та протипухлинні властивостями.

Для приготування соку відбирають гарні грона з цілісним ягідками, відокремлюють їх акуратно від гілочок і віджимають через марлю за допомогою преса.

Зверніть увагу! Щоб передати напою темний колір, для максимального переходу пігментів, що фарбують, ягоди необхідно попередньо пробланшувати - опустити на кілька хвилин в киплячу воду, а потім приступати до віджиму.

Вживати напій рекомендується протягом півгодини після приготування. Це тим, що з часом він окислюється від контакту з киснем і втрачає більшу частину корисних речовин. Для тривалого та безпечного зберігання свіжовіджатого соку, максимальної безпеки вітамінів і мікроелементів відразу після віджиму його рекомендується законсервувати за методикою пастеризації. Пастеризований сік може зберігатись у прохолодному місці без прямого доступу сонячних променів протягом декількох років.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Виноградний сік - справжній еліксир молодості, краси, довголіття та відмінного самопочуття. Рекомендую його включити до вашого щоденного раціону і на власному досвіді переконатися, що позбутися багатьох проблем зі здоров'ям можна і без використання медикаментозних засобів, а за допомогою натуральних і звичних нам продуктів, подарованих самою природою!

Література

1. Grape juice, 100% <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102752/nutrients>
2. Weaver, CM (2013). Potassium and health. *Advances in Nutrition*, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
3. Schucker, JJ, & Ward, KE (2005). Hyperphosphatemia and phosphate binders. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 62(22), 2355-2361. DOI: 10.2146/ajhp050198
4. Frank, LL (2015). Thiamin in clinical practice. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 39(5), 503-520. DOI: 10.1177/0148607114565245
5. Suwannasom, N., Kao, I., Pruß, A., Georgieva, R., & Bäumler, H. (2020). Riboflavin: Здоров'я здоров'я природних vitamin. *International Journal of Molecular Sciences*, 21 (3), 950. DOI: 10.3390/ijms21030950
6. Tonge, WL (1953). Nicotinic acid in treatment of depression. *Annals of internal medicine*, 38(3), 551-553. DOI: 10.7326/0003-4819-38-3-551
7. Montalbano, G., Maugeri, A., Guerrero, MC, Miceli, N., Navarra, M., Barreca, D., ... & Germanà, A. (2021). На білий м'ясний шлунок extract reduces велику аккумуляцію через modulation ghrelin і leptin expression в in vivo model of zebrafish. *Molecules*, 26(4), 1119. DOI: 10.3390/molecules26041119
8. Zuanazzi, C., Maccari, PA, Beninca, SC, Branco, CS, Theodoro, H., Vanderlinde, R., ... & Salvador, M. (2019). White grape juice спричиняє високу денність липопротеїн cholesterol рівнів і зменшують тілесні маси index і abdominal and waist circumference in women. *Nutrition*, 57, 109-114. DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.026
9. Слободкіова, МН, Васильєва, ВТ, Іванов, РВ, & Лебедева, УМ (2018). Нові аспекти безотходного ispol'zovaniya вторичного syrya konevodstva v YAkutii [Нові аспекти невідгідного використання коня breeding secondary raw materials in Yakutia]. *Problems of nutrition*, 87(4), 87-92. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10046
10. Hollis, JH, Houchins, JA, Blumberg, JB, & Mattes, RD (2009). Діяльність тернопольської дієти на appetite, dieta, body weight, lipid profile, і antioxidant status of adults. *Journal of American College of Nutrition*, 28(5), 574-582. DOI: 10.1080/07315724.2009.10719789
11. Кумар, Р., Bhoulmik, S., & Rizvi, SI (2020). Redox modulating effects of grape juice під час aging. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 31(3). doi: 10.1515/jbcpp-2019-0144

12. Dani, C., Dias, KM, Trevizol, L., Bassôa, L., Fraga, I., Proença, ICT, ... & Elsner, VR (2021). Наслідки фізики (*Vitis labrusca*) consumption asocied with physical training on oxidative stress, inflammatory and epigenetic modulation in healthy elderly women. *Physiology & Behavior*, 229, 113215. DOI: 10.1016/j.physbeh.2020.113215
13. Namdar, H., Emaratkar, E., & Hadavand, MB (2015). Persian traditional medicine and ocular health. Медична гіпотеза, *Discovery and Innovation in Ophthalmology*, 4(4), 162. PMID: PMC5087098
14. Johra, FT, Bepari, AK, Bristy, AT, & Reza, HM (2020). Механізм β - caroten , lutein, i zeaxanthin in eye health and disease. *Antioxidants*, 9(11), 1046. DOI: 10.3390/antiox9111046
15. Keevil, JG, Osman, HE, Reed, JD, & Folts, JD (2000). Grape juice, але не oranžová juice або grapefruit juice, що inhibit human platelet aggregation. *The Journal of nutrition*, 130(1), 53-56. DOI: 10.1093/jn/130.1.53
16. Meng, JF, Shi, TC, Song, S., Zhang, ZW, & Fang, YL (2017). Melatonin в мурах і овочів-відношення foodstuffs: A review. *Food chemistry*, 231, 185-191. DOI: 10.1016/j.foodchem.2017.03.137
17. De Moura, CFG, Ribeiro, FAP, Handan, BA, Aguiar, O., Oshima, CTF, & Ribeiro, DA (2016). Рецепт цибулини концентративних протизаконних щитів проти cadmium intoxication: histopathology, cytochrome C i metalloproteinases expression. *Drug Research*, 66 (07), 339-344. DOI: 10.1055/s-0035-1569452
18. Handan, BA, De Moura, CFG, Cardoso, CM, Santamarina, AB, Pisani, LP, & Ribeiro, DA (2020). Protective effect of grape and apple juices against cadmium intoxication in kidney of rats. *Drug Research*, 70 (11), 503-511. DOI: 10.1055/a-1221-4733
19. Rowe, CA, Nantz, MP, Nieves Jr, C., West, RL, & Percival, SS (2011). Regular consumption of concord grape juice benefits human immunity. *Journal of medicinal food*, 14(1-2), 69-78. DOI: 10.1089/jmf.2010.0055
20. Muraki, I., Imamura, F., Manson, JE, Hu, FB, Willett, WC, van Dam, RM, & Sun, Q. (2013). Фруктові consumption and risk of type 2 diabetes: результати від трьох виразних longitudinal cohort studies. *Bmj*, 347. DOI: 10.1136/ bmj.f 5001
21. Beltrame, APCA, Noschang, RAT, Lacerda, ДП, Souza, LC, & Almeida, ICS (2017). Are grape juices more erosive than orange juices? *European Archives of Paediatric Dentistry*, 18(4), 263-270. DOI: 10.1007/s40368-017-0296-6

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

Отримано 11.09.2022

Grape juice: 7 proven benefits for the body

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article deals with the main properties of grape 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 grape juice in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of grape juice on the human body in certain medical conditions and diseases are analysed separately.