

Айвовый сок — ценный источник витаминов и полезных веществ

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Айву, которую часто называют ложным яблоком вследствие внешнего сходства с плодами яблони, довольно редко употребляют в пищу в натуральном виде из-за ее терпкости и твердости. После термической обработки вкус фрукта преображается. Он становится мягким, нежным и очень ароматным, что позволяет его использовать в качестве ингредиента для приготовления множества вкусных блюд. Но особо ценится среди почитателей народной медицины богатый огромным количеством витаминов и минералов свежевыжатый сок из спелых плодов айвы.

Ключевые слова: айва, айвовый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Плоды айвы достаточно низкокалорийны (энергетическая ценность составляет всего 57 ккал на 100 грамм продукта [1]), что позволяет употреблять айвовый сок без риска быстрого набора веса даже людям, строго следящим за фигурой. К тому же они содержат большое количество полезных для здоровья человека веществ (витаминов, микроэлементов, различных органических кислот [2]). В частности, айва богата следующими компонентами:

- Калий (197 мг). Минерал способствует нормализации артериального давления, а также снижению риска инсультов и инфарктов, развития ишемической болезни сердца [3]).
- Витамин С, или аскорбиновая кислота, (15 мг). Основной водорастворимый оксидант — укрепляет иммунную систему человека, ускоряет регенерацию тканей, замедляет процессы старения, нормализует работу мозга.

- Фосфор (17 мг). Способствует лучшему усвоению организмом витаминов и минералов, включая витамины группы В, нормализует кислотно-щелочной баланс и улучшает метаболизм.
- Кальций (11 мг). Микроэлемент помогает поддерживать здоровье костей и зубов, улучшает качество сна, снижает чувство тревожности [4].
- Магний (8 мг). Уменьшает болезненные ощущения в суставах и мышцах, регулирует уровень сахара в крови, нормализует сердечный ритм и снижает риск гипертонии в пожилом возрасте [5]), в тандеме с кальцием улучшает плотность костной ткани, предотвращает развитие остеопороза [6].

Также в айве содержится пектин, дубильные вещества и прочие полезные для организма биологически активные соединений.

Топ-7 полезных свойств сока из айвы

1. Богат антиоксидантами

Айва содержит гораздо больше антиоксидантов, фенольных соединений, чем прочие фрукты, в частности, яблоки. [7] Содержащиеся в айвовом соке флавоноиды эффективно защищают клетки от окисления и повреждения, выступают в роли своеобразного защитного щита от преждевременного старения и хронических заболеваний организма.

2. Помогает справиться с вирусными инфекциями

Исследования показали, что фенолы, сильнейшие антиоксиданты, содержащиеся в больших количествах в плодах айвы, обладают высокими противовирусными свойствами, в частности, помогают бороться с вирусами гриппа [8]. Чтобы наступающий сезон ОРВИ и простуд прошел как можно легче, дополните привычный рацион вкусным и ароматным напитком из айвы и на собственном опыте убедитесь в его эффективности!

3. Устраняет проявления тошноты, предотвращает рвоту

Обладающий широким спектром фармакологической активности айвовый сок показывает гораздо лучшую эффективность при снятии симптомов тошноты и предупреждения рвоты у беременных женщин, чем стандартный аптечный препарат, витамин В6. [9]

4. Действенный в лечении язв

Фенолы, содержащиеся в айве, способствуют быстрому затягиванию язв желудка и в целом благоприятно воздействуют на здоровье и функционирование желудочно-кишечного тракта [10]. Выпивая ежедневно между приемами пищи по стакану целебного айвового сока, можно провести действенную профилактику язвенной болезни и навсегда избавиться от мучительных болей в желудке!

5. Уменьшает симптомы кислотного рефлюкса

ГЭРБ, или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, (основным симптомом является изжога, возникающая вследствие заброса содержимого желудка в пищевод) является одним из наиболее частых заболеваний, с которыми сталкиваются современные гастроэнтерологи. Эффективно справиться с проявлениями болезни, наравне с дорогостоящими медикаментозными препаратами, помогает природное лекарство, вкусный сок из айвы. [11]

6. Эффективен в лечении атопического дерматита

При систематическом употреблении фреша из плодов айвы у больных, страдающих таким распространенным кожным заболеванием как нейродермит, или атопический дерматит, значительно уменьшаются очаги поражения кожных покровов. [12]

7. Имеет антисептические свойства

Напиток обладает антимикробными свойствами [13], что позволяет его эффективно использовать в качестве действенного натурального лекарства при воспалении горла, стоматитах, прочих воспалениях ротовой полости и ЖКТ.

Также сок из айвы специалисты рекомендуют применять при поносах и расстройствах желудка, в качестве действенного жаропонижающего и иммуностимулирующего средства.

Вред и особенности употребления айвового сока

При всех положительные свойствах, имеет данный напиток и некоторые противопоказания. В частности, его рекомендуют с осторожностью применять при запорах и индивидуальной непереносимости продукта.

Рекомендуемые нормы потребления сока из плодов айвы

Употреблять полезный айвовый сок можно даже малышам. Начинать знакомство с новым продуктом следует с нескольких капель, предварительно разведенных питьевой водой. Если неприятных последствий в виде проблем с ЖКТ или аллергическими проявлениями не будет отмечено — можно постепенно увеличивать дозу, сначала до нескольких ложечек, а затем до 100 грамм напитка (в 2-3-летнем возрасте).

Для более старших дегустаторов норма ежедневного потребления фреша из плодов айвы может составлять от 1 до 2 стаканов. Для уменьшения концентрации напитка и предупреждения разрушения эмали зубов [14] врачи советуют разводить сок водой в пропорции 1:1, а также тщательно прополаскивать рот после контакта с кисло-сладкой жидкостью.

Как правильно готовить и хранить сок из айвы: рекомендации, полезные советы

Перерабатывать только сорванные с дерева плоды не рекомендуется — они еще слишком твердые, не имеют достаточной сладости. Фрукты ранних сортов следует выдерживать после съема около двух недель, более поздних — около двух месяцев. Спустя отведенный срок айва дозревает — становится более мягкая, сладкая, ароматная и не такая терпкая (уменьшается количество вяжущих дубильных веществ).

Отжимать сок можно как из сырых, так и из слегка приваренных фруктов. В последнем случае они становятся не только более мягкими, но и более полезными! При нагреве фрукт изменяет цвет, становится розово-красным, что объясняется происходящими в нем структурными изменениями — в нем образовываются красноватые фенольные смолы, обладающие повышенной антиоксидантной способностью. [15]

Для получения сока разрезанные на части плоды пропускают через соковыжималку. Если такого девайса в хозяйстве нет, можно использовать обычную мясорубку, а затем отжать измельченную массу через марлю. Употреблять в пищу можно свежевыжатый натуральный сок (при необходимости развести водой до нужной консистенции). Но следует учитывать, что

длительный контакт напитка с воздухом приводит к его окислению и постепенной утрате большей части полезных микроэлементов. К тому же с течением времени в жидкости могут развиться небезопасные для здоровья микроорганизмы. Поэтому при наличии больших объемов фреш рекомендуется консервировать методом пастеризации (быстрый нагрев до 80-90 градусов Цельсия). Такой сок можно безопасно хранить в прохладном темном месте в течение года.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок из айвы является не только вкусным освежающим десертом, но и обладает множеством полезных свойств — насыщает организм необходимыми витаминами и микроэлементами, помогает предупреждать развитие и эффективно бороться со многими заболеваниями, в том числе малокровием, сердечно-сосудистыми недугами и даже депрессиями. Рекомендую внести этот уникальный напиток в ваш ежедневный рацион и на собственном опыте убедиться, что натуральные, подаренные самой природой лекарства, являются не менее эффективными, чем привычные нам аптечные средства!

Литература

1. Quinces, raw https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168163/nutrients
2. Al-Zughbi, I., & Krayem, M. (2022). Quince fruit Cydonia oblonga Mill nutritional composition, antioxidative properties, health benefits and consumers preferences towards some industrial quince products: A review. Food Chemistry, 133362. DOI: 10.1016/j.foodchem.2022.133362
3. Weaver, C. M. (2013). Potassium and health. Advances in Nutrition, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
4. Alkhatatbeh, M. J., Abdul-Razzak, K. K., & Khwaileh, H. N. (2021). Poor sleep quality among young adults: The role of anxiety, depression, musculoskeletal pain, and low dietary calcium intake. Perspectives in Psychiatric Care, 57(1), 117-128. DOI: 10.1111/ppc.12533
5. Dominguez, L. J., Veronese, N., & Barbagallo, M. (2020). Magnesium and hypertension in old age. Nutrients, 13(1), 139. DOI: 10.3390/nu13010139
6. Capozzi, A., Scambia, G., & Lello, S. (2020). Calcium, vitamin D, vitamin K2, and magnesium supplementation and skeletal health. Maturitas, 140, 55-63. DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.05.020
7. Sut, S., Dall'Acqua, S., Poloniato, G., Maggi, F., & Malagoli, M. (2019). Preliminary evaluation of quince (Cydonia oblonga Mill.) fruit as extraction source of antioxidant phytoconstituents for nutraceutical and functional food applications. Journal of the Science of Food and Agriculture, 99(3), 1046-1054. DOI: 10.1002/jsfa.9271
8. Hamazu, Y., Yasui, H., Inno, T., Kume, C., & Omanyuda, M. (2005). Activity of Chinese Quince (Pseudocydonia sinensis Schneid.), Quince (Cydonia oblonga Mill.), and Apple (Malus domestica Mill.) Fruits. Journal of Agricultural and Food Chemsitry, 53, 928. DOI: 10.1021/jf0494635
9. Jafari-Dehkordi, E., Hashem-Dabaghian, F., Aliasl, F., Aliasl, J., Taghavi-Shirazi, M., Sadeghpour, O., ... & Ghods, R. (2017). Comparison of quince with vitamin B6 for treatment of nausea and vomiting in pregnancy: a randomised clinical trial. Journal of Obstetrics and Gynaecology, 37(8), 1048-1052. DOI: 10.1080/01443615.2017.1322046
10. Hamauzu, Y., Inno, T., Kume, C., Irie, M., & Hiramatsu, K. (2006). Antioxidant and antiulcerative properties of phenolics from Chinese quince, quince, and apple fruits. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 54(3), 765-772. DOI: 10.1021/jf052236y
11. Naeimi, M., Kianifar, H., Memariani, Z., Kamalinejad, M., Bijani, A., Saghebi, R., & Gorji, N. (2019). Comparison of the efficacy of ranitidine and quince syrup on gastroesophageal reflux

disease in children. Complementary Therapies in Medicine, 45, 215-221. DOI: 10.1016/j.ctim.2019.06.007
12. Shinomiya, F., Hamauzu, Y., & Kawahara, T. (2009). Anti-allergic effect of a hot-water extract of quince (Cydonia oblonga). Bioscience, biotechnology, and biochemistry, 73(8), 1773-1778. DOI: 10.1271/bbb.90130
13. Fattouch, S., Caboni, P., Coroneo, V., Tuberoso, C. I., Angioni, A., Dessi, S., ... & Cabras, P. (2007). Antimicrobial activity of Tunisian quince (Cydonia oblonga Miller) pulp and peel polyphenolic extracts. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 55(3), 963-969. DOI: 10.1021/jf062614e
14. Liska, D., Kelley, M., & Mah, E. (2019). 100% fruit juice and dental health: A systematic review of the literature. Frontiers in public health, 190. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00190
15. Hamauzu, Y., Kume, C., Yasui, H., & Fujita, T. (2007). Reddish coloration of Chinese quince (Pseudocydonia sinensis) procyanidins during heat treatment and effect on antioxidant and antiinfluenza viral activities. Journal of agricultural and food chemistry, 55(4), 1221-1226. DOI: 10.1021/jf061836+

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 19.09.2022

Quince juice is a valuable source of vitamins and nutrients

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article discusses the main properties of quince juice and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the drink are indicated, the use of quince juice in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of quince juice on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.