Айвовий сік - цінне джерело вітамінів та корисних речовин

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат: Айву, яку часто називають помилковим яблуком внаслідок зовнішньої схожості з плодами яблуні, досить рідко вживають у їжу в натуральному вигляді через її терпкість і твердість. Після термічної обробки смак фрукта перетворюється. Він стає м'яким, ніжним і дуже ароматним, що дозволяє його використовувати як інгредієнт для приготування безлічі смачних страв. Але особливо цінується серед шанувальників народної медицини багатий величезною кількістю вітамінів і мінералів свіжий сік із стиглих плодів айви.

Ключові слова: айва, айвовий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Плоди айви досить низькокалорійні (енергетична цінність складає всього 57 ккал на 100 г продукту [1]), що дозволяє вживати айвовий сік без ризику швидкого набору ваги навіть людям, що суворо стежать за фігурою. До того ж, вони містять велику кількість корисних для здоров'я людини речовин (вітамінів, мікроелементів, різних органічних кислот [2]). Зокрема, айва багата на наступні компоненти:

- Калій (197 мг). Мінерал сприяє нормалізації артеріального тиску, а також зниженню ризику інсультів та інфарктів, розвитку ішемічної хвороби серця [3]).
- Вітамін С, або аскорбінова кислота (15 мг). Основний водорозчинний оксидант – зміцнює імунну систему людини, прискорює регенерацію тканин, уповільнює процеси старіння, нормалізує роботу мозку.
- Фосфор (17 мг). Сприяє кращому засвоєнню організмом вітамінів та мінералів, включаючи вітаміни групи В, нормалізує кислотно-лужний баланс та покращує метаболізм.

- Кальцій (11 мг). Мікроелемент допомагає підтримувати здоров'я кісток та зубів, покращує якість сну, знижує відчуття тривожності [4].
- Магній (8 мг). Зменшує хворобливі відчуття у суглобах та м'язах, регулює рівень цукру в крові, нормалізує серцевий ритм та знижує ризик гіпертонії у літньому віці [5]), у тандемі з кальцієм покращує щільність кісткової тканини, запобігає розвитку остеопорозу [6].

Також у айві міститься пектин, дубильні речовини та інші корисні для організму біологічно активні сполуки.

Топ-7 корисних властивостей соку з айви

1. Багатий на антиоксиданти

Айва містить набагато більше антиоксидантів, фенольних сполук, ніж інші фрукти, зокрема яблука. [7] Флавоноїди, що містяться в айвовому соку, ефективно захищають клітини від окислення і пошкодження, виступають у ролі своєрідного захисного щита від передчасного старіння і хронічних захворювань організму.

2. Допомагає впоратися з вірусними інфекціями

Дослідження показали, що феноли, найсильніші антиоксиданти, що містяться у великих кількостях у плодах айви, мають високі противірусні властивості, зокрема, допомагають боротися з вірусами грипу [8]. Щоб сезон ГРВІ і застуд пройшов якомога легше, доповніть звичний раціон смачним і ароматним напоєм з айви і на власному досвіді переконайтеся в його ефективності!

3. Усуває прояви нудоти, запобігає блюванню

Айвовий сік, що володіє широким спектром фармакологічної активності, показує набагато кращу ефективність при знятті симптомів нудоти і попередження блювання у вагітних жінок, ніж стандартний аптечний препарат, вітамін В6. [9]

4. Діючий у лікуванні виразок

Феноли, що містяться в айві, сприяють швидкому затягуванню виразок шлунка і загалом сприятливо впливають на здоров'я та функціонування шлунково-кишкового тракту [10]. Випиваючи щодня між їдою по склянці цілющого айвового соку, можна провести дієву профілактику виразкової хвороби і назавжди позбутися болісних болів у шлунку!

5. Зменшує симптоми кислотного рефлюксу

ГЕРХ, або гастроезофагеальна рефлюксна хвороба, (основним симптомом є печія, що виникає внаслідок закидання вмісту шлунка в стравохід) є одним з найчастіших захворювань, з якими стикаються сучасні гастроентерологи. Ефективно впоратися з проявами хвороби, нарівні з дорогими медикаментозними препаратами, допомагає природні ліки, смачний айвовий сік. [11]

6. Ефективний у лікуванні атопічного дерматиту

При систематичному вживанні фрешу з плодів айви у хворих, які страждають на таке поширене шкірне захворювання як нейродерміт, або атопічний дерматит, значно зменшуються осередки ураження шкірних покривів. [12]

7. Має антисептичні властивості

Напій має антимікробні властивості [13], що дозволяє його ефективно використовувати як дієві натуральні ліки при запаленні горла, стоматитах, інших запаленнях ротової порожнини та ШКТ.

Також сік з айви фахівці рекомендують застосовувати при проносах і розладах шлунка, як дієвий жарознижувальний та імуностимулюючий засіб.

Шкідливість та особливості вживання айвового соку

За всіх позитивних властивостей, має даний напій і деякі протипоказання. Зокрема, його рекомендують з обережністю застосовувати при запорах та індивідуальній непереносимості продукту.

Рекомендовані норми споживання соку із плодів айви

Вживати корисний айвовий сік можна навіть малюкам. Починати знайомство з новим продуктом слід із кількох крапель, попередньо розведених питною водою. Якщо неприємних наслідків у вигляді проблем із шлунково-кишковим трактом або алергічними проявами не буде відзначено — можна поступово збільшувати дозу, спочатку до кількох ложечок, а потім до 100 г напою (у 2-3-річному віці).

Для старших дегустаторів норма щоденного споживання фрешу з плодів айви може становити від 1 до 2 склянок. Для зменшення концентрації напою та попередження руйнування емалі зубів [14] лікарі радять розводити сік водою у пропорції 1:1, а також ретельно прополіскувати рот після контакту з кисло-солодкою рідиною.

Як правильно готувати та зберігати сік з айви: рекомендації, корисні поради

Переробляти лише зірвані з дерева плоди не рекомендується - вони ще надто тверді, не мають достатньої насолоди. Фрукти ранніх сортів слід витримувати після знімання близько двох тижнів, пізніших - близько двох місяців. Через відведений термін айва дозріває - стає м'якша, солодка, ароматна і не така терпка (зменшується кількість в'яжучих дубильних речовин).

Віджимати сік можна як із сирих, так і з трохи приварених фруктів. В останньому випадку вони стають не тільки м'якшими, а й кориснішими! При нагріванні фрукт змінює колір, стає рожево-червоним, що пояснюється структурними змінами, що відбуваються в ньому — у ньому утворюються червоні фенольні смоли, що мають підвищену антиоксидантну здатність. [15]

Для отримання соку розрізані на частини плоди пропускають через соковитискач. Якщо такого девайсу в господарстві немає, можна використовувати звичайну м'ясорубку, а потім віджати подрібнену масу через марлю. Вживати в їжу можна свіжий натуральний сік (при необхідності розвести водою до потрібної консистенції). Але слід враховувати, що тривалий контакт напою з повітрям призводить до його окислення та поступової втрати більшої частини корисних мікроелементів. До того ж, з часом у рідині можуть розвинутися небезпечні для здоров'я мікроорганізми. Тому за наявності великих обсягів фреш рекомендується консервувати методом пастеризації (швидке нагрівання до 80-90 градусів Цельсія). Такий сік можна безпечно зберігати у прохолодному темному місці протягом року.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік з айви є не тільки смачним освіжаючим десертом, але й має безліч корисних властивостей — насичує організм необхідними вітамінами та мікроелементами, допомагає попереджати розвиток та ефективно боротися з багатьма захворюваннями, у тому числі недокрів'ям, серцево-судинними недугами та навіть депресіями. Рекомендую внести цей унікальний напій до вашого щоденного раціону і на власному досвіді переконатися, що натуральні, подаровані самою природою ліки, є не менш ефективними, ніж звичні нам аптечні засоби!

Література

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, ealth benefits and consumers preferences towards some industrial quince products: A review. Food Chemistry, 133362. DOI: 10.1016/j.foodchem.2022.133362
3. Weaver, CM (2013). Potassium and health. Advances in Nutrition, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
4. Alkhatatbeh, MJ, Abdul-Razzak, KK, & Khwaileh, HN (2021). Дорога знижена якість серед молодих adult: The role of anxiety, depression, musculoskeletal pain, і low dietary calcium intake. Perspectives in Psychiatric Care, 57(1), 117-128. DOI: 10.1111/ppc.12533
5. Dominguez, LJ, 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, і 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). Попередня оцінка quince (Cydonia oblonga Mill.) Fruits as extraction source of antioxidant phytoconstituents for nutraceutical and functional food applications. Journal of 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.), і 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). Спорідненість quince з vitamín B6 для лікування наусея і варіації в розсудливості: randomised клінічний триал. 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 і antiulcerative properties of phenolics від Chinese quince, quince, і 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 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 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, CI, 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 протягом тривалого часу і ефект на антиоксиданті і antiinfluenza viral діяльності. Journal of agricultural and food chemistry, 55(4), 1221-1226. DOI: 10.1021/jf061836+

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.