

Арбузный сок — натуральный целебный нектар для организма

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Лакомиться арбузами любят, вероятно, все без исключения малыши и взрослые. Этот уникальный полосатый плод, называемый ложной ягодой за свою толстую несъедобную шкурку, известен человечеству еще с древних времен. Египтяне и арабы почитали арбуз за его многочисленные целебные свойства. Не менее популярен он и у современных последователей народной медицины. Причем, использовать в качестве целебного десерта можно не только мякоть плода, но и его сок. Арбузный фреш отлично утоляет жажду и насыщает организм множеством полезных для здоровья веществ.

Ключевые слова: арбуз, арбузный сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Арбуз содержит минимум жиров и белков (0,15 и 0,61 грамм на 100 грамм продукта), но достаточно много легко усваиваемых углеводов (7,5%). [1] В основном это фруктоза — фруктовый сахар, для переработки которого не требуется инсулин. Его потребление не вызывает резких скачков сахара в крови [2], поэтому пить вкусный арбузный фреш можно даже людям, страдающим сахарным диабетом (конечно, в разумных количествах).

Также в сладкой мякоти арбуза содержится большое количество полезных витаминов и микроэлементов:

- Калий (112 мг). Помогает нормализовать кровяное давление [3] и нервную систему, улучшает снабжение мозга кислородом и способствует ясности ума.
- Фосфор (11 мг). Важный элемент, способствующий правильному формированию костей и зубов [4], налаживанию полноценного обмена веществ.
- Магний (10 мг). Недостаток этого элемента может стать причиной возникновения судорог в мышцах и болей в суставах. Потребление продуктов с достаточным содержанием магния помогает избавиться от бессонницы и депрессии, предупреждает образование камней в почках.
- Витамин А, РАЭ (28 мкг). Укрепляет сетчатку глаз и предупреждает развитие офтальмологических заболеваний, участвует в выработке гемоглобина, рекомендуется людям с железодефицитной анемией.
- Витамин С (8,1 мг). Укрепляет иммунитет, оказывает профилактический эффект в лечении таких небезопасных, но частых заболеваний современного человечества как ишемическая болезнь сердца, катаракта, онкология [5].

Также арбуз богат различными антиоксидантами, в частности:

- ликопином (4530 мкг) [6] — снижает вероятность развития рака предстательной железы и сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшает уровень «плохого» холестерина в крови;
- ниацином (витамин В3, или никотиновая кислота) (0,178 мг) — регулирует уровень холестерина в крови, предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний [7], снижает болевые ощущения при артрите, улучшает работу мозга.

К тому же напиток отличается высоким содержанием воды, 91,4%, (способствует очищению организма от шлака и токсинов, запускает процесс метаболизма) и очень низкой калорийностью (30 ккал), что позволяет включать экзотический фреш в разнообразные диетические меню.

Топ-7 полезных свойств арбузного сока

1. Помогает в лечении сахарного диабета

Удивительно, но факт! Как показывают исследования, сладкий сок арбуза помогает в лечении сахарного диабета. [8] Правда, употреблять напиток необходимо в умеренных дозах, периодически контролируя уровень сахара в крови.

2. Предупреждает развитие деменции и когнитивных расстройств

Арбуз содержит большое количество ликопина, уникального антиоксиданта, предупреждающего старение организма, в том числе окисление клеток мозга, вследствие чего развивается деменция, в том числе старческое слабоумие. [9] Ежедневное употребление хотя бы нескольких стаканов освежающего арбузного фреша значительно замедляет дегенеративные процессы мозга.

3. Защищает от онкологии и мастопатии

Как показывают исследования, с возрастом количество в крови ликопина, антиоксиданта, обладающего мощными противоопухолевыми свойствами, значительно снижается, что может стать причиной развития опасных заболеваний. Пополнить естественным образом его содержание в крови и предупредить риск развития онкологии и мастопатии поможет употребление в пищу продуктов, богатых этим ценным веществом. Вкусный сок арбуза как раз входит в их число! [10]

4. Способствует снижению артериального давления

Сахарная сладкая мякоть содержит полезные аминокислоты, ответственные за тонус артерий, аргинин и L-цитруллин [11, 12]. Поэтому арбузный сок рекомендуется употреблять гипертоникам в качестве профилактического напитка для снижения и нормализации кровяного давления. Согласитесь, отличная альтернатива стандартным медикаментозным средствам!

5. Улучшает выносливость, уменьшает боль в мышцах после занятий спортом

В мякоти арбуза содержится аминокислота L-цитруллин — уменьшает концентрацию в мышцах молочной кислоты, провоцирующей возникновение неприятных болезненных ощущений, крепатуры, а также способствует быстрому восстановлению организма после интенсивных физических нагрузок. Выпивая после тренировки стаканчик освежающего арбузного фреша, вы быстро восстановитесь, будете полны сил и энергии! [13, 14]

6. Помогает снизить вес

Арбуз обладает отличными мочегонными свойствами, улучшает обмен веществ, способствует очищению организма от токсинов и шлаков, а также помогает без лишних усилий сбросить лишние килограммы [15]. Поэтому богатый полезными витаминами и микроэлементами освежающий арбузный смузи рекомендуется включать в меню тем, кто следит за своей фигурой и здоровьем.

7. Рекомендуется при лечении подагры

Содержащиеся в составе напитка вещества способствуют растворению и выведению из организма солей мочевой кислоты (именно они откладываются на суставах и со временем их разрушают). Употребление арбузного сока при соблюдении прочих пунктов рекомендуемой диеты помогает уменьшить воспалительный процесс, снизить отечность и болезненность тканей [16].

Вкусный сок из «полосатых ягод» также с успехом используется в косметологии, из него делают полезные омолаживающие маски для кожи лица и тела, и даже при меняется в производстве биотоплива. [17]

Противопоказания и вред употребления арбузного сока

При всей своей полезности имеет фреш из арбуза и некоторые противопоказания, особенности употребления. В частности, людям, страдающим частыми головными болями, следует проследить, не взаимосвязано ли такое явление с появлением в их меню арбуза. Исследования показывают, что некоторая растительная пища (и на первом месте в списке продуктов располагается именно плод знаменитого бахчевого растения), может провоцировать возникновение приступов мигрени. [18]

Также нужно с осторожностью употреблять арбузный сок людям, у которых уже имеются крупные камни в почках. Напиток обладает сильными мочегонными свойствами [19] — может спровоцировать движение оксалатных камней, что приведет к болезненным почечным коликам.

Сколько можно пить в день арбузного сока

Арбузный сок содержит более 90% воды, поэтому его разрешается пить практически в неограниченных количествах (если нет каких-либо противопоказаний или ограничений).

Например, в период похудения рекомендуется включать в состав диетического меню не менее 1,5 литра освежающей жидкости, для профилактики подагры пить трижды в день по стакану сока, для очищения почек и печени — до 2 литров ежедневно.

Малышам знакомство с арбузным соком можно начинать в возрасте 2-3 лет с небольшой дозы (чайная ложка). Затем порцию постепенно увеличивают, доведя до половины стакана. Более старшим деткам, 3-6 лет, можно в день выпивать около 200 грамм вкусного освежающего фреша.

Особенности производства и хранения арбузного сока

Для приготовления арбузного сока обычно берут спелую мякоть плода, очищенную от шкурки и семечек. Правда, исследования показывают, что более оригинальным и свежим по вкусу является напиток, в составе которого дополнительно присутствует кожура [20]. Попробуйте, возможно, вам такой смузи тоже понравится!

Помните! Бахчевые растения, выращенные с применением азотных удобрений (для их более быстрого и раннего созревания) являются опасными для здоровья. Поэтому для еды и приготовления полезного арбузного нектара рекомендуется выбирать только экологически чистые сезонные ягоды.

Приготовить арбузный сок просто. Для этого используют блендер (получается более густой и полезный смузи), соковыжималку или обычное сито для отжима мякоти. Свежевыжатый не подвергавшийся последующей обработке фреш можно употреблять без риска для здоровья в течение 4 часов после его производства. [21] Затем в жидкости начинают размножаться болезнетворные бактерии. Арбузный сок можно нагревать до температуры 120 градусов Цельсия. После процесса пастеризации полезные вещества из напитка не испаряются, он может безопасно храниться в прохладном темном месте в течение 1 года. [22]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Арбузный сок — вкусный и полезный напиток, с помощью которого можно очистить организм от шлаков и токсинов, насытить его необходимыми микроэлементами и даже защитить от многих заболеваний. Именно поэтому я рекомендую не пропускать сезон бахчевых, а ежедневно дополнять меню в этот период ценным освежающим напитком, который непременно придется по вкусу всем представителям семьи!

Литература

1. Watermelon, raw https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167765/nutrients
2. Huttunen, J. K. (1971). Fructose in medicine: A review with particular reference to diabetes mellitus. Postgraduate Medical Journal, 47(552), 654-659. DOI: 10.1136/pgmj.47.552.654
3. Filippini, T., Naska, A., Kasdagli, M. I., Torres, D., Lopes, C., Carvalho, C., ... & Vinceti, M. (2020). Potassium intake and blood pressure: a dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of the American Heart Association, 9(12), e015719. DOI: 10.1161/JAHA.119.015719
4. Taketani, Y., Imi, Y., & Abuduli, M. (2015). Bone and Nutrition. A novel function of phosphorus. Clinical Calcium, 25(7), 1015-1021. PMID: 26119314
5. Weber, P., Bendich, A., & Schalch, W. (1996). Vitamin C and human health--a review of recent data relevant to human requirements. International journal for vitamin and nutrition

research. Internationale Zeitschrift fur Vitamin-und Ernahrungsforschung. Journal international de vitaminologie et de nutrition, 66(1), 19-30. PMID: 8698541
6. Naz, A., Butt, M. S., Sultan, M. T., Qayyum, M. M. N., & Niaz, R. S. (2014). Watermelon lycopene and allied health claims. EXCLI journal, 13, 650. PMID: 26417290
7. Meyers, C. D. (2004). Kamanna VS, Kashyap ML. Niacin therapy in atherosclerosis. Curr Opin Lipidol, 15, 659-665. DOI: 10.1097/00041433-200412000-00006
8. Ajiboye, B. O., Shonibare, M. T., & Oyinloye, B. E. (2020). Antidiabetic activity of watermelon (Citrullus lanatus) juice in alloxan-induced diabetic rats. Journal of Diabetes & Metabolic Disorders, 19(1), 343-352. DOI: 10.1007/s40200-020-00515-2
9. Crowe-White, K. M., Nagabooshanam, V. A., Dudenbostel, T., Locher, J. L., Chavers, T. P., & Ellis, A. C. (2021). 100% Watermelon Juice as a Food-First Intervention to Improve Cognitive Function: Ancillary Findings from a Randomized Controlled Trial. Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 40(4), 304-312. DOI: 10.1080/21551197.2021.1988028
10. Ellis, A. C., Dudenbostel, T., & Crowe-White, K. (2019). Watermelon juice: a novel functional food to increase circulating lycopene in older adult women. Plant Foods for Human Nutrition, 74(2), 200-203. DOI: 10.1007/s11130-019-00719-9
11. Blohm, K., Beidler, J., Rosen, P., Kressler, J., & Hong, M. Y. (2020). Effect of acute watermelon juice supplementation on post-submaximal exercise heart rate recovery, blood lactate, blood pressure, blood glucose and muscle soreness in healthy non-athletic men and women. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 71(4), 482-489. DOI: 10.1080/09637486.2019.1675604
12. Massa, N. M. L., Silva, A. S., Toscano, L. T., & Silva, J. D. gomes R., Persuhn, DC, & Gonçalves, MDCR (2016). Watermelon extract reduces blood pressure but does not change sympathovagal balance in prehypertensive and hypertensive subjects. Blood Pressure, 25(4), 244-248. DOI: 10.3109/08037051.2016.1150561
13. Ridwan, R., Razak, H. R. A., Adenan, M. I., & Saad, W. M. M. (2019). Supplementation of 100% flesh watermelon [Citrullus lanatus (Thunb.) matsum. and nakai] juice improves swimming performance in rats. Preventive nutrition and food science, 24(1), 41. DOI: 10.3746/pnf.2019.24.1.41
14. Tarazona-Díaz, M. P., Alacid, F., Carrasco, M., Martínez, I., & Aguayo, E. (2013). Watermelon juice: potential functional drink for sore muscle relief in athletes. Journal of agricultural and food chemistry, 61(31), 7522-7528. DOI: 10.1021/jf400964r
15. WU GY, C. J., & PERKINS-VEAZIE, P. (2007). Dietary supplementation with watermelon pomace juice enhances arginine availability and ameliorates the metabolic syndrome in Zucker diabetic fatty rats. The Journal of Nutrition, 137(12), 2680-2685. DOI: 10.1093/jn/137.12.2680
16. Cruz, R. C. R., Neto, F. R., Furtado, R. A., Souza, L. M., de Sousa, F. D., Ozelin, S. D., ... & de Oliveira, P. F. (2022). Watermelon Reduces the Toxicity of Cisplatin Treatment in C57BL/6 Mice with Induced Melanoma. Nutrition and Cancer, 74(3), 1097-1105. DOI: 10.1080/01635581.2021.1918731
17. Fish, W. W., Bruton, B. D., & Russo, V. M. (2009). Watermelon juice: a promising feedstock supplement, diluent, and nitrogen supplement for ethanol biofuel production. Biotechnology for Biofuels, 2(1), 1-9. DOI: 10.1186/1754-6834-2-18
18. Silva-Néto, R. P., de Almeida Soares, A., Augusto Carvalho de Vasconcelos, C., & da Silva Lopes, L. (2021). Watermelon and others plant foods that trigger headache in migraine patients. Postgraduate Medicine, 133(7), 760-764. DOI: 10.1080/00325481.2021.1922211
19. Siddiqui, W. A., Shahzad, M., Shabbir, A., & Ahmad, A. (2018). Evaluation of anti-urolithiatic and diuretic activities of watermelon (Citrullus lanatus) using in vivo and in vitro experiments. Biomedicine & Pharmacotherapy, 97, 1212-1221. DOI: 10.1016/j.biopha.2017.10.162
20. Ramirez, J. L., Juma, S., & Du, X. (2021). Consumer acceptance of watermelon flesh-rind blends and the effect of rind on refreshing perception. Journal of Food Science, 86(4), 1384-1392. DOI: 10.1111/1750-3841.15648

21. Ma, T., Wang, J., Wang, H., Lan, T., Liu, R., Gao, T., ... & Sun, X. (2020). Is overnight fresh juice drinkable? The shelf life prediction of non-industrial fresh watermelon juice based on the nutritional quality, microbial safety quality, and sensory quality. Food & Nutrition Research, 64. DOI: 10.29219/fnr.v64.4327
22. Wang, Y., Guo, X., Ma, Y., Zhao, X., & Zhang, C. (2018). Effect of ultrahigh temperature treatment on qualities of watermelon juice. Food Science & Nutrition, 6(3), 594-601. DOI: 10.1002/fsn3.593

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 23.09.2022

Watermelon juice - natural healing nectar for the body

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. The article discusses the main properties of watermelon 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 watermelon juice in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of watermelon juice on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.