



Кавуновий сік – натуральний цілющий нектар для організму

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Ласуватися кавунами люблять, мабуть, усі без винятку малюки та дорослі. Цей унікальний смугастий плід, званий хибною ягодою за свою товсту неїстівну шкірку, відомий людству ще з давніх-давен. Єгиптяни та араби шанували кавун за його численні цілющі властивості. Не менш популярний і у сучасних послідовників народної медицини. Причому використовувати як цілющий десерт можна не тільки м'якоть плода, але і його сік. Кавуновий фреш відмінно вгамовує спрагу і насичує організм безліччю корисних для здоров'я речовин.

Ключові слова: кавун, кавуновий сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Кавун містить мінімум жирів і білків (0,15 і 0,61 грам на 100 грам продукту), але досить багато вуглеводів, що легко засвоюються (7,5%).^[1] В основному це фруктоза - фруктовий цукор, для переробки якого не потрібний інсулін. Його споживання не викликає різких стрибків цукру в крові^[2], тому пити смачний кавуновий фреш можна навіть людям, які страждають на цукровий діабет (звичайно, в розумних кількостях).

Також у солодкій м'якоті кавуна міститься велика кількість корисних вітамінів та мікроелементів:

- Калій (112 мг). Допомогає нормалізувати кров'яний тиск^[3] та нервову систему, покращує постачання мозку киснем та сприяє ясності розуму.

- [Фосфор](#) (11 мг). Важливий елемент, що сприяє правильному формуванню кісток та зубів^[4], налагодженню повноцінного обміну речовин.
- Магній (10 мг). Недолік цього елемента може стати причиною виникнення судом у м'язах та болів у суглобах. Споживання продуктів з достатнім вмістом магнію допомагає позбутися безсоння та депресії, попереджає утворення каменів у нирках.
- Вітамін А, РАЕ (28 мкг). Зміцнює сітківку очей та попереджає розвиток офтальмологічних захворювань, бере участь у виробленні гемоглобіну, рекомендується людям із залізодефіцитною анемією.
- Вітамін С (8,1 мг). Зміцнює імунітет, виявляє профілактичний ефект у лікуванні таких небезпечних, але частих захворювань сучасного людства як ішемічна хвороба серця, катаракта, онкологія^[5].

Також кавун багатий на різні антиоксиданти, зокрема:

- лікопіном (4530 мкг)^[6] - знижує ймовірність розвитку раку передміхурової залози та серцево-судинних захворювань, зменшує рівень «поганого» холестерину в крові;
- ніацином (вітамін В3, або нікотинова кислота) (0,178 мг) - регулює рівень холестерину в крові, попереджає розвиток серцево-судинних захворювань^[7], знижує болючі відчуття при артриті, покращує роботу мозку.

До того ж напій відрізняється високим вмістом води, 91,4% (сприяє очищенню організму від шлаку та токсинів, запускає процес метаболізму) та дуже низькою калорійністю (30 ккал), що дозволяє включати екзотичний фреш у різноманітні дієтичні меню.

Топ-7 корисних властивостей кавунового соку

1. Допомагає у лікуванні цукрового діабету

Дивно, але ж факт! Як свідчать дослідження, солодкий сік кавуна допомагає в лікуванні цукрового діабету.^[8] Щоправда, вживати напій необхідно в помірних дозах, періодично контролюючи рівень цукру на крові.

2. Попереджає розвиток деменції та когнітивних розладів

Кавун містить велику кількість лікопіну, унікального антиоксиданту, що попереджає старіння організму, у тому числі окислення клітин мозку, внаслідок чого розвивається деменція, у тому числі старече недоумство.^[9] Щоденне вживання хоча б кількох склянок освіжаючого кавунового фреш значно сповільнює дегенеративні процеси мозку.

3. Захищає від онкології та мастопатії

Як показують дослідження, з віком кількість крові лікопіну, антиоксиданту, що володіє потужними протипухлинними властивостями, значно знижується, що може стати причиною розвитку небезпечних захворювань. Поповнити природним чином його вміст у крові та попередити ризик розвитку онкології та мастопатії допоможе вживання в їжу продуктів, багатих на цю цінну речовину. Смачний сік кавуна якраз входить у їхнє число!^[10]

4. Сприяє зниженню артеріального тиску

Цукрова солодка м'якоть містить корисні амінокислоти, відповідальні за тонус артерій, аргінін та L-цитрулін^[11, 12]. Тому кавуновий сік рекомендується вживати гіпертонікам як

профілактичний напій для зниження та нормалізації кров'яного тиску. Погодьтеся, чудова альтернатива стандартним медикаментозним засобам!

5. Покращує витривалість, зменшує біль у м'язах після занять спортом.

У м'якоті кавуна міститься амінокислота L-цитрулін – зменшує концентрацію у м'язах молочної кислоти, що провокує виникнення неприємних хворобливих відчуттів, крепатури, а також сприяє швидкому відновленню організму після інтенсивних фізичних навантажень. Випиваючи після тренування стаканчик освіжаючого кавунового фрешу, ви швидко відновитеся, будете сповнені сил та енергії! ^[13, 14]

6. Допомогає знизити вагу

Кавун має відмінні сечогінні властивості, покращує обмін речовин, сприяє очищенню організму від токсинів і шлаків, а також допомагає без зайвих зусиль скинути зайві кілограми ^[15]. Тому багатий на корисні вітаміни і мікроелементи освіжаючий кавуновий смузі рекомендується включати в меню тим, хто стежить за своєю фігурою та здоров'ям.

7. Рекомендується при лікуванні подагри

Речовини, що містяться в складі напою, сприяють розчиненню і виведенню з організму солей сечової кислоти (саме вони відкладаються на суглобах і згодом їх руйнують). Вживання кавунового соку при дотриманні інших пунктів дієти, що рекомендується, допомагає зменшити запальний процес, знизити набряклість і болючість тканин ^[16].

Смачний сік з «смугастих ягід» також з успіхом використовується в косметології, з нього роблять корисні маски, що омолоджують, для шкіри обличчя і тіла, і навіть застосовується у виробництві біопалива. ^[17]

Протипоказання та шкода вживання кавунового соку

При всій своїй корисності має фреш з кавуна та деякі протипоказання, особливості вживання. Зокрема, людям, які страждають на часті головні болі, слід простежити, чи не взаємопов'язане таке явище з появою в їх меню кавуна. Дослідження показують, що деяка рослинна їжа (і на першому місці в списку продуктів розташовується саме плід знаменитої баштаної рослини), може провокувати виникнення нападів мігрені. ^[18]

Також потрібно з обережністю вживати кавуновий сік людям, у яких вже є велике каміння в нирках. Напій має сильні сечогінні властивості ^[19] — може спровокувати рух оксалатного каміння, що призведе до хворобливих ниркових кольок.

Скільки можна пити на день кавунового соку

Кавуновий сік містить більше 90% води, тому його дозволяється пити практично в необмежених кількостях (якщо немає жодних протипоказань чи обмежень).

Наприклад, у період схуднення рекомендується включати до складу дієтичного меню не менше 1,5 літра освіжаючої рідини, для профілактики подагри пити тричі на день по склянці соку, для очищення нирок та печінки – до 2 літрів щодня.

Малюкам знайомство з кавуновим соком можна починати у віці 2-3 років з невеликої дози (чайна ложка). Потім порцію поступово збільшують, довівши до половини склянки. Старшим дітям, 3-6 років, можна на день випивати близько 200 грамів смачного освіжаючого фрешу.

Особливості виробництва та зберігання кавунового соку

Для приготування кавунового соку зазвичай беруть стиглу м'якоть плода, очищену від шкірки та насіння. Правда, дослідження показують, що оригінальнішим і свіжішим за смаком є напій, у складі якого додатково присутня шкірка ^[20]. Спробуйте, можливо, вам така смузі теж сподобається!

Пам'ятайте! Баштанні рослини, вирощені із застосуванням азотних добрив (для їх більш швидкого та раннього дозрівання) є небезпечними для здоров'я. Тому для їжі та приготування корисного кавунового нектару рекомендується вибирати лише екологічно чисті сезонні ягоди.

Приготувати кавуновий сік легко. Для цього використовують блендер (виходить густіший і корисніший смузі), соковитискач або звичайне сито для віджиму м'якоти. Свіжевижатий фреш, що не піддавався подальшій обробці, можна вживати без ризику для здоров'я протягом 4 годин після його виробництва. ^[21] Потім у рідині починають розмножуватися хвороботворні бактерії. Кавуновий сік можна нагрівати до температури 120 градусів за Цельсієм. Після процесу пастеризації корисні речовини з напоєм не випаровуються, він може безпечно зберігатись у прохолодному темному місці протягом 1 року. ^[22]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Кавуновий сік — смачний та корисний напій, за допомогою якого можна очистити організм від шлаків та токсинів, наситити його необхідними мікроелементами та навіть захистити від багатьох захворювань. Саме тому я рекомендую не пропускати сезон баштанних, а щодня доповнювати меню в цей період цінним освіжаючим напоєм, який неодмінно сподобається всім представникам родини!

Література

1. Watermelon, raw <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167765/nutrients>
2. Huttunen, JK (1971). Fructose in medicine: Зображення з особливим посиланням на diabetes mellitus. Postgraduate Medical Journal, 47(552), 654-659. DOI: 10.1136/pgmj.47.552.654
3. Filippini, T., Naska, A., Kasdagli, MI, Torres, D., Lopes, C., Carvalho, C., ... & Vinceti, M. (2020). Potassium intake and blood pressure: 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 Ernährungsforschung. Journal international de vitaminologie et de nutrition, 66(1), 19-30. PMID: 8698541
6. Naz, A., Butt, MS, Sultan, MT, Qayyum, MMN, & Niaz, RS (2014). Watermelon lycopene and allied health claims. EXCLI journal, 13, 650. PMID: 26417290

7. Meyers, CD (2004). Kamanna VS, Kashyap ML. Niacin терапія в atherosclerosis. *Curr Opin Lipidol*, 15, 659-665. DOI: 10.1097/00041433-200412000-00006
8. Ajiboye, BO, Shonibare, MT, & Oyinloye, BE (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, KM, Nagabooshanam, VA, Dudenbostel, T., Locher, JL, Chavers, TP, & Ellis, AC (2021). 100% Watermelon Juice є Food-First Intervention to Improve Cognitive Function: Ancillary Findings від Randomized Controlled Trial. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 40(4), 304-312. DOI: 10.1080/21551197.2021.1988028
10. Ellis, AC, Dudenbostel, T., & Crowe-White, K. (2019). Watermelon juice: a novel functional food to increase circulating lycopene in old 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, MY (2020). Діяльність агресивного бавовняного міхура придатність до після-субмаксимального exercise heart rate recovery, blood lactate, blood pressure, glucose blood and muscle soreness in ealthy no-athletic men and women. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71 (4), 482-489. DOI: 10.1080/09637486.2019.1675604
12. Massa, NML, Silva, AS, Toscano, LT, & Silva, JD gomes R., Persuhn, DC, & Gonçalves, MDCR (2016). Bergomelon extract reduces blood pressure but does no change sympathovagal balance in prehypertensive and hypertensive subjects. *Blood Pressure*, 25 (4), 244-248. DOI: 10.3109/08037051.2016.1150561
13. Ridwan, R., Razak, HRA, Adenan, MI, & Saad, WMM (2019). Cynplementation 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, MP, 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, CJ, & PERKINS-VEAZIE, P. (2007). Dietary supplementation with watermelon допоміжний шлунок активності arginine availability і сприяють metabolic syndrome в Zucker diabetic fatty rats. *The Journal of Nutrition*, 137 (12), 2680-2685. DOI: 10.1093/jn/137.12.2680
16. Cruz, RCR, Neto, FR, Furtado, RA, Souza, LM, de Sousa, FD, Ozelin, SD, ... & de Oliveira, PF (2022). Bergomelon Reduces toxicity of cisplatin treatment в C57BL/6 mic з induced melanoma. *Nutrition and Cancer*, 74 (3), 1097-1105. DOI: 10.1080/01635581.2021.1918731
17. Fish, WW, Bruton, BD, & Russo, VM (2009). Watermelon juice: a promising feedstock supplement, diluent, і nitrogen supplement for ethanol biofuel production. *Biotechnology for Biofuels*, 2(1), 1-9. DOI: 10.1186/1754-6834-2-18
18. Silva-Néto, RP, de Almeida Soares, A., Augusto Carvalho de Vasconcelos, C., & da Silva Lopes, L. (2021). Ветряний Melon та інші рослини, що тріснуть headache в migraine пацієнтів. *Postgraduate Medicine*, 133 (7), 760-764. DOI: 10.1080/00325481.2021.1922211
19. Siddiqui, WA, Shahzad, M., Shabbir, A., & Ahmad, A. (2018). Визначення антиуролітичних і диуретичних активів melmel (*Citrullus lanatus*), використовуючи in vivo і in vitro experiments. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 97, 1212-1221. DOI: 10.1016/j.biopha.2017.10.162
20. Ramirez, JL, Juma, S., & Du, X. (2021). Consumer acceptance watermelon flesh-rind blends і ефект 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). Чи є overnight fresh juice drinkable? Шелф життя зазнає неіндустріальний čerstvii watermelon juice заснований на nutritional quality, microbial safety quality, і sensory quality. *Food & Nutrition Research*, 64. DOI: 10.29219/ fnr.v 64.4327

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

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

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.