

Дынный сок: 7 полезных свойств для организма

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Знаменитая конкурентка арбуза и близкая родственница огурца, головокружительно ароматная ложноягода, мякоть которой является не только вкусным, но и чрезвычайно полезным десертом. Конечно, речь идет о дыне, чья медовая мякоть является любимым лакомством многих малышей и взрослых, а также обладает многочисленными целебными свойствами. Сок бахчевых плодов не менее полезен для организма, хотя и не так популярен среди пользователей, как прочие фруктовые фреши. И совершенно зря!

Ключевые слова: дыня, дынный сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Невзирая на медово-сладкий вкус, дыня относится к продуктам с довольно низким содержанием сахара [1] (8,12%) [2] и высоким воды (89,8%), что объясняет ее достаточно небольшую калорийность (36 ккал). Именно поэтому вкусный дынный сок можно без риска для набора лишнего веса включать в различные диетические меню и системы здорового питания.

Дынный фреш не только вкусный, но и очень полезный — содержит большое количество витаминов и минеральных веществ:

- Калий (228 мг). Способствует нормализации артериального давления [3] и уровня сахара в крови, снижает интенсивность проявления аллергических реакций, улучшает снабжение клеток мозга кислородом (гарантия ясности ума и четкости мышления).

- Натрий (18 мг). Нормализует кислотно-щелочной баланс и водно-солевой обмен организма, стабилизирует работу нервной и мышечной систем.
- Фосфор (11 мг). Налаживает метаболизм, укрепляет костную ткань [4], способствует профилактике и лечению саркопении, возрастной потери мышечной массы [5].
- Магний (10 мг). Снижает риск развития гипертонии [6], действуя в тандеме с кальцием, укрепляет костную ткань, а также уменьшает боли в суставах, избавляет от судорог в мышцах. [7]
- Витамин С (18 мг). Укрепляет иммунитет — помогает в борьбе с простудными заболеваниями, улучшает заживляемость тканей и улучшает состояние кожи [8].
- Витамин В6 (0,088 мг). Благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему, помогает поддерживать в норме женское здоровье (стабилизирует баланс половых гормонов). [9]
- Фолиевая кислота, или витамин В9 (19 мкг). Необходимый микроэлемент для будущих мам — помогает организму подготовиться к беременности, предупреждает развитие патологий плода [10].

В кожуре дыни также содержится много питательных веществ и антиоксидантов, в частности флавоноидов и полифенолов. [11] Поэтому отжимать сок рекомендуется не только из мякоти плода, но и из кожуры.

Топ-7 полезных свойств сока из дыни

1. Помогает бороться со стрессом

В состав дыни входит уникальный антиоксидант, супероксиддисмутаза. Фермент оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, помогает при угнетенных состояниях и депрессиях. [12] Вернуть хорошее настроение и радость жизни просто и для этого вовсе не обязательно принимать антидепрессанты. Свежевыдавленный дынный фреш не менее успешно может справиться с такого рода задачей!

2. Устраняет боли в суставах

Супероксиддисмутаза препятствует окислению и разрушению клеток и тканей (в том числе мышц и хрящей), замедляет процессы старения. Поверните время вспять, добавив в рацион напиток молодости, собственноручно приготовленный из спелой медовой дыни.

3. Эффективен в лечении онкологии

Исследования показывают, что дынный сок (правда, полученный не из обычной, а из горькой дыни, момордики) угнетает рост раковых стволовых клеток и показывает высокую эффективность в лечении онкологических заболеваний, в частности, рака поджелудочной железы. [13, 14]

4. Улучшает иммунитет

Является отличным иммуномодулятором, повышает внутренние силы организма, обеспечивает ему надежную поддержку в период вирусных и простудных заболеваний.

5. Обладает антиоксидантными свойствами

Большинство фруктовых и овощных соков [15] содержат мощные растительные антиоксиданты, флавоноиды, обеспечивающие растениям надежную защиту от вредного воздействия

окружающей среды, болезней, прочих опасных факторов. Сохраняются они и в свежевыдавленном фреше — переносят свои свойства на людей, которые употребляют напиток. Обеспечьте своему здоровью надежную защиту, дополняя ежедневный рацион в сезон бахчевых несколькими стаканами вкусного и такого полезного дынного сока!

6. Помогает справляться с нагрузками

Напиток предупреждает окислительный стресс икроножных мышц вследствие их перегрузки, что позволяет людям, занимающимся спортом и прочей физической активностью, быстрее восстанавливаться после полученных нагрузок, меньше уставать. [16]

7. Очищает организм

Обладает мочегонными свойствами — выводит лишнюю жидкость из организма, избавляет от отеков, шлаков, помогает устранить остатки лекарственных препаратов после прохождения курса химиотерапии, лечения антибиотиками, проведения общей анестезии.

Также дынный сок благотворно влияет на кожу, снимает раздражения и зуд при аллергиях. Людям, страдающим подобными заболеваниями, рекомендуется проходить комплекс косметологических ванн с добавлением дынного концентрата (1 стакан на ванну воды) для очищения и успокоения дермы. При угревой сыпи, куперозе следует накладывать на проблемные участки кожи примочки с теплым соком или делать с ним специальные маски.

Противопоказания и особенности употребления дынного сока

Даже такой полезный напиток имеет некоторые противопоказания. В частности, его не рекомендуется употреблять людям, страдающим аллергиями на данный продукт [17], а также с осторожностью стоит пить молодым мамам в период кормления грудью, чтобы не спровоцировать у малыша аллергию или расстройство желудка.

Также следует не допускать длительного контакта сладкой жидкости с зубами. Концентрированный сок может разъедать зубную эмаль, что приведет к образованию кариеса. [18] Рекомендуется разводить свежевыдавленный фреш водой, пить его через трубочку и полоскать зубы водой, чтобы смыть с них остатки жидкости.

Рекомендации по употреблению дынного сока

Употреблять дынный фреш (как и другие соки) следует между приемами пищи, как отдельный самостоятельный десерт. Выпив сок на голодный желудок, можно спровоцировать его расстройство, а сразу после еды — тяжесть.

Пить полезный для здоровья напиток можно как взрослым, так и малышам. Крох начинают приучать к новому продукту с небольшого количества (чайной ложечки), предварительно разведя концентрированный натуральный фреш чистой водой в пропорции 1:2. Затем можно постепенно увеличивать дозу, доведя ее до 100 грамм. Взрослым разрешается ежедневно выпивать несколько стаканов дынного сока.

Особенности приготовления и хранения дынного сока

Для приготовления полезного фреша рекомендуется выбирать спелые сочные плоды без дефектов. В «ранки» и трещинки на кожице могут проникнуть болезнетворные бактерии, которые затем попадут в напиток, что приведет к его заражению. Также стоит помнить о

сезонности — нельзя использовать в пищу или для приготовления фреша ранние плоды (для их созревания могут применяться пестициды).

Как было сказано выше, отжим сока лучше производить вместе с кожурой (в ней содержится много полезных веществ). Помойте дыню, разрежьте ее на части, вычистив семена, пропустите через соковыжималку. Сок готов к употреблению!

Как показывают исследования, пастеризация дынного сока приводит к устранению патогенных микробов, но, в то же время, губительно отражается на его полезных свойствах (концентрация витамина С и фенольных соединений снижается). [19] Поэтому для наибольшей пользы для организма рекомендуется употреблять свежевыжатый фреш. Но если вы хотите сделать запасы вкусного лечебного напитка, его можно законсервировать или заморозить в виде кубиков. Лед добавляют в коктейли или используют в качестве косметологических средств.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Дынный сок является не только вкусным десертом, но и весьма действенным натуральным лекарством. Избавляйтесь от лишних килограммов, очищайте организм от шлаков и насыщайте его полезными витаминами и микроэлементами накануне зимы, просто ежедневно выпивая в сезон бахчевых несколько стаканов сладкого дынного нектара. Это так просто — попробуйте!

Литература

1. Manchali, S., Chidambara Murthy, K. N., & Patil, B. S. (2021). Nutritional composition and health benefits of various botanical types of melon (Cucumis melo L.). Plants, 10(9), 1755. DOI: 10.3390/plants10091755
2. Honeydew melon, raw, https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102669/nutrients
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. van Dronkelaar, C., van Velzen, A., Abdelrazek, M., van der Steen, A., Weijs, P. J., & Tieland, M. (2018). Minerals and sarcopenia; the role of calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium, selenium, sodium, and zinc on muscle mass, muscle strength, and physical performance in older adults: a systematic review. Journal of the American Medical Directors Association, 19(1), 6-11. DOI: 10.1016/j.jamda.2017.05.026
6. Dominguez, L. J., Veronese, N., & Barbagallo, M. (2020). Magnesium and hypertension in old age. Nutrients, 13(1), 139. DOI: 10.3390/nu13010139
7. Garrison, S. R., Korownyk, C. S., Kolber, M. R., Allan, G. M., Musini, V. M., Sekhon, R. K., & Dugré, N. (2020). Magnesium for skeletal muscle cramps. Cochrane Database of Systematic Reviews, (9). DOI: 10.1002/14651858.CD009402.pub3
8. Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. Nutrients, 9(8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
9. Lee, A. S. (2021). The Role of Vitamin B6 in Women’s Health. Nursing Clinics, 56(1), 23-32. DOI: 10.1016/j.cnur.2020.10.002
10. van Gool, J. D., Hirche, H., Lax, H., & De Schaepdrijver, L. (2018). Folic acid and primary prevention of neural tube defects: A review. Reproductive toxicology, 80, 73-84. DOI: 10.1016/j.reprotox.2018.05.004

11. Zhang, A., Zheng, J., Chen, X., Shi, X., Wang, H., & Fu, Q. (2021). Comprehensive analysis of transcriptome and metabolome reveals the flavonoid metabolic pathway is associated with fruit peel coloration of melon. Molecules, 26(9), 2830. DOI: 10.3390/molecules26092830
12. Milesi, M. A., Lacan, D., Brosse, H., Desor, D., & Notin, C. (2009). Effect of an oral supplementation with a proprietary melon juice concentrate (Extramel®) on stress and fatigue in healthy people: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nutrition Journal, 8(1), 1-7. DOI: 10.1186/1475-2891-8-40
13. Dhar, D., Raina, K., Kant, R., Wempe, M. F., Serkova, N. J., Agarwal, C., & Agarwal, R. (2019). Bitter melon juice-intake modulates glucose metabolism and lactate efflux in tumors in its efficacy against pancreatic cancer. Carcinogenesis, 40(9), 1164-1176. DOI: 10.1093/carcin/bgz114
14. Dhar, D., Deep, G., Kumar, S., Wempe, M. F., Raina, K., Agarwal, C., & Agarwal, R. (2018). Bitter melon juice exerts its efficacy against pancreatic cancer via targeting both bulk and cancer stem cells. Molecular carcinogenesis, 57(9), 1166-1180. DOI: 10.1002/mc.22833
15. Abid, M. A., Ashfaq, M., Sharif, M. J. H., Rauf, K., Mahmood, W., Khan, I., & Abbas, G. (2017). Total antioxidant capacity of commonly used fruits, vegetables, herbs and spices of Pakistan. Pakistan journal of pharmaceutical sciences, 30(6), 2147-2151. PMID: 29175783
16. Saby, M., Gauthier, A., Barial, S., Egoumenides, L., & Jover, B. (2020). Supplementation with a bioactive melon concentrate in humans and animals: prevention of oxidative damages and fatigue in the context of a moderate or eccentric physical activity. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(4), 1142. DOI: 10.3390/ijerph17041142
17. Gandolfo-Cano, M., Bartra, J., González-Mancebo, E., Feo-Brito, F., Gómez, E., Bartolomé, B., ... & Pastor-Vargas, C. (2014). Molecular characterization of contact urticaria in patients with melon allergy. British Journal of Dermatology, 170(3), 651-656. DOI: 10.1111/bjd.12701
18. 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
19. Hashemi, S. M. B., Gholamhosseinpour, A., & Niakousari, M. (2019). Application of microwave and ohmic heating for pasteurization of cantaloupe juice: microbial inactivation and chemical properties. Journal of the Science of Food and Agriculture, 99(9), 4276-4286. DOI: 10.1002/jsfa.9660

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 05.10.2022

Melon juice: 7 benefits for the body

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

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