



Дінний сік: 7 корисних властивостей для організму

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Знаменита конкурентка кавуна та близька родичка огірка, запаморочливо запашна несправжнягода, м'якоть якої є не тільки смачним, але й надзвичайно корисним десертом. Звичайно, йдеться про дину, чия медова м'якоть є улюбленими ласощами багатьох малюків і дорослих, а також має численні цілющі властивості. Сік баштанних плодів не менш корисний для організму, хоч і не такий популярний серед користувачів, як інші фруктові фреші. І зовсім дарма!

Ключові слова: диня, сік динний , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Незважаючи на медово-солодкий смак, диня відноситься до продуктів із досить низьким вмістом цукру ^[1] (8,12%) ^[2] та високим води (89,8%), що пояснює її досить невелику калорійність (36 ккал). Саме тому смачний динний сік можна без ризику для набору зайвої ваги включати до різних дієтичних меню та систем здорового харчування.

Дінний фреш не тільки смачний, але й дуже корисний - містить велику кількість вітамінів та мінеральних речовин:

- Калій (228 мг). Сприяє нормалізації артеріального тиску ^[3] та рівня цукру в крові, знижує інтенсивність прояву алергічних реакцій, покращує постачання клітин мозку киснем (гарантія ясності розуму та чіткості мислення).
- [натрій](#) (18 мг). Нормалізує кислотно-лужний баланс та водно-сольовий обмін організму, стабілізує роботу нервової та м'язової систем.

- Фосфор (11 мг). Налагоджує метаболізм, зміцнює кісткову тканину^[4], сприяє профілактиці та лікуванню саркопнії, вікової втрати м'язової маси^[5].
- Магній (10 мг). Знижує ризик розвитку гіпертонії^[6], діючи в тандемі з кальцієм, зміцнює кісткову тканину, а також зменшує біль у суглобах, позбавляє судом у м'язах.^[7]
- Вітамін С (18 мг). Зміцнює імунітет - допомагає в боротьбі з простудними захворюваннями, покращує загоєння тканин і покращує стан шкіри^[8].
- Вітамін В6 (0,088 мг). Благотворно впливає на серцево-судинну та нервову систему, допомагає підтримувати в нормі жіноче здоров'я (стабілізує баланс статевих гормонів).^[9]
- Фолієва кислота, або вітамін В9 (19 мкг). Необхідний мікроелемент для майбутніх мам допомагає організму підготуватися до вагітності, попереджає розвиток патологій плода^[10].

У шкірці дині також міститься багато поживних речовин та антиоксидантів, зокрема флавоноїдів та поліфенолів.^[11] Тому віджимати сік рекомендується не тільки з м'якоті плода, але і зі шкірки.

Топ-7 корисних властивостей соку з дині

1. Допомагає боротися зі стресом

До складу дині входить унікальний антиоксидант, супероксиддисмутаза. Фермент позитивно впливає на психоемоційний стан, допомагає при пригніблених станах і депресіях.^[12]

Повернути гарний настрій та радість життя просто і для цього зовсім не обов'язково приймати антидепресанти. Свіжевидавлений динний фреш не менш успішно може впоратися з таким завданням!

2. Усуває біль у суглобах

Супероксиддисмутаза перешкоджає окисленню та руйнуванню клітин і тканин (у тому числі м'язів та хрящів), уповільнює процеси старіння. Поверніть час назад, додавши до раціону напій молодості, власноруч приготований із стиглої медової дині.

3. Ефективний у лікуванні онкології

Дослідження показують, що динний сік (щоправда, отриманий не зі звичайної, а з гіркої дині, момордики) пригнічує ріст ракових стовбурових клітин та показує високу ефективність у лікуванні онкологічних захворювань, зокрема раку підшлункової залози.^[13, 14]

4. Покращує імунітет

Є чудовим імуномодулятором, підвищує внутрішні сили організму, забезпечує йому надійну підтримку в період вірусних та застудних захворювань.

5. Має антиоксидантні властивості

Більшість фруктових та овочевих соків^[15] містять потужні рослинні антиоксиданти, флавоноїди, що забезпечують рослинам надійний захист від шкідливого впливу навколишнього середовища, хвороб, інших небезпечних факторів. Зберігаються вони й у свіжевидавленному фреші — переносять властивості на людей, які вживають напій. Забезпечте своєму здоров'ю надійний захист, доповнюючи щоденний раціон у сезон баштанних кількома склянками смачного та такого корисного динного соку!

6. Допомогає справлятися із навантаженнями

Напій попереджає окислювальний стрес литкових м'язів внаслідок їх перевантаження, що дозволяє людям, які займаються спортом та іншою фізичною активністю, швидше відновлюватись після отриманих навантажень, менше втомлюватися. ^[16]

7. Очищає організм

Має сечогінні властивості — виводить зайву рідину з організму, позбавляє набряків, шлаків, допомагає усунути залишки лікарських препаратів після проходження курсу хіміотерапії, лікування антибіотиками, проведення загальної анестезії.

Також динний сік благотворно впливає на шкіру, знімає подразнення та свербіж при алергіях. Людям, які страждають на подібні захворювання, рекомендується проходити комплекс косметологічних ванн з додаванням динного концентрату (1 склянка на ванну води) для очищення та заспокоєння дерми. При вугрі, куперозі слід накладати на проблемні ділянки шкіри примочки з теплим соком або робити з ним спеціальні маски.

Протипоказання та особливості вживання динного соку

Навіть такий корисний напій має певні протипоказання. Зокрема, його не рекомендується вживати людям, які страждають на алергії на даний продукт ^[17], а також з обережністю варто пити молодим мамам у період годування груддю, щоб не спровокувати у малюка алергію або розлад шлунка.

Також слід не допускати тривалого контакту солодкої рідини із зубами. Концентрований сік може роз'їдати зубну емаль, що призведе до утворення карієсу. ^[18] Рекомендується розводити свіжий фреш водою, пити його через трубочку і полоскати зуби водою, щоб змити з них залишки рідини.

Рекомендації щодо вживання динного соку

Вживати динний фреш (як інші соки) слід між прийомами їжі, як окремий самостійний десерт. Випивши сік на голодний шлунок, можна спровокувати його розлад, а одразу після їжі – тяжкість.

Пити корисний здоров'ю напій можна як дорослим, і малюкам. Крихта починають привчати до нового продукту з невеликої кількості (чайної ложечки), попередньо розвівши концентрований натуральний фреш чистою водою в пропорції 1:2. Потім можна поступово збільшувати дозу, довівши до 100 грам. Дорослим дозволяється щодня випивати кілька склянок динного соку.

Особливості приготування та зберігання динного соку

Для приготування корисного фрешу рекомендується вибирати стиглі соковиті плоди без дефектів. У «ранки» та тріщини на шкірці можуть проникнути хвороботворні бактерії, які потім потраплять у напій, що призведе до його зараження. Також варто пам'ятати про сезонність - не можна використовувати в їжу або для приготування фрешу ранні плоди (для їх дозрівання можуть застосовуватися пестициди).

Як було сказано вище, віджимання соку краще проводити разом зі шкіркою (в ній міститься багато корисних речовин). Помийте диню, розріжте її на частини, вичистивши насіння, пропустіть через соковитискач. Сік готовий до вживання!

Як свідчать дослідження, пастеризація динного соку призводить до усунення патогенних мікробів, але, водночас, згубно впливає на його корисні властивості (концентрація вітаміну С і фенольних сполук знижується).^[19] Тому для максимальної користі для організму рекомендується використовувати свіжий фреш. Але якщо ви хочете зробити запаси смачного лікувального напою, його можна законсервувати чи заморозити у вигляді кубиків. Лід додають у коктейлі або використовують як косметологічні засоби.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Динний сік є не тільки смачним десертом, але й дуже дієвими натуральними ліками. Позбавляйтесь зайвих кілограмів, очищайте організм від шлаків і насичуйте його корисними вітамінами та мікроелементами напередодні зими, просто щодня випиваючи в сезон баштанних кілька склянок солодкого динного нектару. Це так просто – спробуйте!

Література

1. Manchali, S., Chidambara Murthy, KN, & Patil, BS (2021). Nutritional composition and health benefits of 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, 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. van Dronkelaar, C., van Velzen, A., Abdelrazek, M., van der Steen, A., Weijs, PJ, & Tieland, M. (2018). Minerals and sarcopenia; Роль calcium, іронія, magnesium, фосфор, potassium, selenium, sodium, і zinc на muscle mass, muscle strength, і фізична performance в 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, LJ, Veronese, N., & Barbagallo, M. (2020). Magnesium and hypertension in old age. *Nutrients*, 13(1), 139. DOI: 10.3390/nu13010139
7. Garrison, SR, Korownyk, CS, Kolber, MR, Allan, GM, Musini, VM, Sekhon, RK, & Dugré, N. (2020). Magnesium for skeletal muscle cramps. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9). DOI: 10.1002/14651858.CD009402.pub3
8. Pullar, JM, Carr, AC, & Vissers, MC (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9 (8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
9. Lee, AS (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, JD, 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). Доскональна аналітика транскриптом і metabolome метеликів flavonoid metabolic pathway є пов'язана з fruit peel coloration of melon. *Molecules*, 26(9), 2830. DOI: 10.3390/molecules26092830
12. Milesi, MA, Lacan, D., Brosse, H., Desor, D. & Notin, C. (2009). Діяльність ефекту орального пристосування з натуральним melon юшку концентрат (Extramel®) на stress and fatigue in ealthy 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, MF, Serkova, NJ, 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, MF, Raina, K., Agarwal, C., & Agarwal, R. (2018). Bitter melon juice exerts its efficacy on pancreatic cancer via targeting both bulk and cancer stem cells. *Molecular carcinogenesis*, 57(9), 1166-1180. DOI: 10.1002/mc.22833
15. Abid, MA, Ashfaq, M., Sharif, MJH, 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). Взаємодія з біологічним активним мелоном концентрується в людях і animal: запобігання oxidative damages і fatigue в контексті модеративної або екцентрічної фізичної діяльності. *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, SMB, Gholamhosseinpour, A., & Niakousari, M. (2019). Application of microwave and ohmic heating for pasteurization of cantaloupe juice: microbial inactivation and chemical properties. *Journal of Science of Food and Agriculture*, 99(9), 4276-4286. DOI: 10.1002/jsfa.9660

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

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