Апельсиновый сок — натуральный источник здоровья, молодости и долголетия

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Сок самого распространенного на планете цитрусового растения также является одним из самых популярных напитков. Как показывает статистика, апельсиновый фреш включен в ежедневный рацион почти 20% жителей Земли. Что вовсе не удивительно. Освежающий напиток содержит множество полезных витаминов и микроэлементов, отличается изысканным вкусом и ароматом, что позволяет его широко использовать как в народной медицине, так и в косметологии, кулинарии.

Ключевые слова: апельсин, апельсиновый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Апельсиновый сок содержит небольшое количество калорий (46 ккал на 100 грамм продукта) и достаточно много воды (88,2%), практически не имеет в своем составе жира и белка (0,32 и 0,73 грамма соответственно), [1] что позволяет включать вкусный фреш в рацион людей, следящих за весом.

Обратите внимание! Калорийность магазинного продукта, как правило, выше, так как в него добавляется сахар в качестве консерванта. Поэтому для составления диетических меню такой продукт лучше не использовать. Если вы действительно серьезно относитесь к вопросу оздоровления организма и снижения веса, лучше готовить фреш самостоятельно из натуральных фруктов.

В состав вкусного цитрусового напитка входит много полезных веществ. В основном это:

- Витамин С (26,9 мг). Улучшает выработку коллагена и состояние кожи [2], помогает бороться с простудами и депрессиями. [3]
- Фолиевая кислота [4] (30 мкг). Рекомендуется как обязательная витаминная добавка в период беременности для предотвращения развития внутриутробных патологий плода. [5]
- Калий (180 мг). Помогает поддерживать нормальные показатели кровяного давления — избежать риска возникновения инфарктов, инсультов. [6]
- Кальций (13 мг). Полезен в профилактике и лечении остеопороза [7], регулирует сердечный ритм и артериальное давление, устраняет проблему спазмирования мышц (судорог).
- Фосфор (18 мг). Фосфаты улучшают метаболизм, помогают организму производить энергию, улучшают работу нервной и мышечной систем человека.
- Магний (10,6 мг). Помогает нормализовать нервную систему (справиться с депрессией, тревогой, бессонницей) [8], устранить судороги в мышцах [9] и боли в суставах.

У фрукта достаточно низкий гликемический индекс (не вызывает резких скачков сахара в крови), что позволят употреблять напиток даже людям, страдающим сахарным диабетом.

Топ-11 полезных свойств апельсинового сока

1. Помогает бороться с ожирением

Апельсиновый сок, в частности, фреш из красных апельсин, особенно богатых такими активными соединениями как антоцианы, флавоноиды, аскорбиновая кислота, благотворно влияют на снижение индекса массы тела и объемы форм. [10, 11] Просто выпивайте в перерывах между едой по стакану освежающего цитрусового сока и увидите, как в течение нескольких недель разительно изменится ваше зеркальное отражение!

2. Подавляет аппетит

Исследования показывают, что прием апельсинового сока в процессе еды ускоряет насыщение и на более длительное время притупляет чувство голода. [12] Всего несколько стаканов фреша, выпиваемых в течение дня, позволят значительно сократить размер порций на тарелках.

3. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Употребление апельсинового сока помогает снизить количество «плохого» холестерина в крови [13], избежать развития таких опасных заболеваний как стенокардия, инсульт, инфаркт миокарда.

4. Уменьшает воспалительные процессы в кишечнике

Цитрусовые флавоноиды обладают высокими противовоспалительными свойствами [14, 15] — уменьшают воспалительные процессы в тканях, в частности, снимают симптоматику такого опасного заболевания как энтерит, воспаление тонкого кишечника. [16]

5. Способствует снижению артериального давления

Ежедневное употребление 500 мл сока, выдавленного из апельсиновой мякоти, позволяет снизить артериальное давление у исследуемых ничуть не хуже специальных аптечных средств. [17]

6. Защищает от образования камней в почках

Апельсиновый сок лучше, чем прочие цитрусовые фреши справляется с функцией предотвращения отложения солей в почках. Ежедневное употребления вкусного освежающего напитка — отличный способ профилактики возникновения мочекаменной болезни.

7. Защищает от рака

Сок апельсина, особенно с красной мякотью, содержит огромное количество антиоксидантов и уникальных полезные веществ, лимоноидов. Как показывают исследования, цитрусовые флавоноиды блокируют размножение онкологических клеток гораздо более эффективно, чем некоторые лекарственные средства. [19,20]

8. Улучшает когнитивные функции

С возрастом многие функции организма постепенно угасают. Касается это и умственных способностей. Мозг пожилых людей для нормального функционирования должен снабжаться дополнительными полезными веществами. Как выяснили ученые, необходимые витамины и аминокислоты в достаточном количестве содержатся в мякоти апельсина. Исследования показали, что у людей, которые ввели в свой ежедневный рацион освежающий цитрусовый напиток (не менее 500 мл), уже через два месяца на 8% улучшается память, восстанавливается реакция и речевые функции. [21]

9. Укрепляет кости

Употребление богатого кальцием и витамином D фреша апельсин положительно влияет на состояние костной ткани детей и взрослых, существенно снижает риск возникновения переломов. [22]

10. Помогает в борьбе с анемией

Ежедневное присутствие в рационе свежего апельсинового сока способствует лучшему усвоению железа. Правдивость данной версии подтвердил эксперимент, в котором участвовал 21 ребенок в возрасте от 4 до 8 лет. У детей старше 6 лет, которые пили фреш апельсина, усваиваемость железа выросла почти в 2 раза. [23]

11. Предотвращает развитие цинги

Довольно редкое в наши дни заболевание, вызываемое недостатком в организме витамина С. Именно поэтому в рацион малышей и взрослых, находящихся в зоне риска, рекомендуется в качестве профилактики дополнительно включать апельсиновый сок. [24]

Также сок апельсина можно использовать в качестве тоника. Собственноручно приготовленное косметологическое средство прекрасно освежает, осветляет и подтягивает дерму, сужает поры и устраняет жирный блеск.

Противопоказания и возможный вред сока апельсина

Апельсиновый сок является довольно сильным аллергеном [25]. Поэтому его не рекомендуется употреблять людям с индивидуальной непереносимостью продукта.

Апельсиновым соком нельзя запивать некоторые лекарства, так как это отражается на их пользе. В частности, данное предупреждение относится к препарату, используемому для снижения высокого кровяного давления, целипрололу. Цитрусовый флавоноид, антиоксидант, гесперидин, содержащийся в напитке, значительно снижает всасываемость лекарства [26] и нейтрализует пользу его приема.

Дантисты рекомендуют при употреблении кисло-сладкого напитка использовать соломинку, чтобы минимизировать его контакт с зубной эмалью, а также тщательно полоскать ротовую полость от остатков жидкости после ее дегустации. Это объясняется высокими эрозийными свойствами кислоты апельсина, отражающимися на зубной эмали. [27]

Сколько апельсинового сока можно пить в день

Чтобы полноценно насытить организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, взрослому человеку рекомендуется ежедневно выпивать около полулитра освежающего апельсинового фреша. Детская норма ниже — 1 стакан. Но распределить это количество напитка следует на несколько приемов, чтобы единоразово малыш получил не более 30-50 грамм сока.

Начинать знакомство крох с соком цитрусовых следует не ранее чем с 12-месячного возраста. Вводить в рацион новый продукт нужно постепенно, начиная с чайной ложечки. Если неприятных последствий для организма замечено не будет, можно понемногу увеличивать дозу.

Как приготовить и хранить апельсиновый сок

Чтобы насытить организм витаминами и полезными веществами, рекомендуется употреблять самостоятельно приготовленный апельсиновый сок, а не заводские аналоги. Исследования показывают, что в магазинном напитке практически не содержится флавоноидов [28], то есть антиоксидантная способность такого напитка практически нулевая.

Обратите внимание! Сок, выжатый механическим путем, является в 3-10 раз более ароматным, чем напиток, отжатый ручным способом. Это объясняется тем, что фреш, полученный первым способом, отжимают вместе с кожурой. Именно масла, содержащиеся в апельсиновой цедре, содержат наибольшее количество ароматных летучих веществ [29]. Если вы хотите, чтобы приготовленный напиток имел более яркий запах, используйте для отжима не только мякоть, но и кожуру апельсина.

Для приготовления сока потребуется соковыжималка для цитрусовых. Если таковой нет, можно использовать обычный блендер, отжав затем получившееся пюре через сито.

Свежевыжатый сок рекомендуется сразу выпить, так как с течением времени он теряет полезные свойства, в нем начинают размножаться вредные микроорганизмы. Если вы приготовили слишком много продукта, его остатки можно заморозить, используя затем кубики льда для охлаждения прочих напитков в жаркий летний день.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Апельсиновый сок отлично утоляет жажду, улучшает настроение и самочувствие, помогает защитить организм от многих заболеваний. Рекомендую включить этот полезный и доступный напиток в ежедневный рацион вашей семьи и убедиться, что натуральные лекарства, которые дает нам сама природа, действуют отнюдь не хуже аптечных средств!

Литература

1. Orange juice, no pulp, not fortified, from concentrate, refrigerated https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2003591/nutrients
2. 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
3. Moritz, B., Schmitz, A. E., Rodrigues, A. L. S., Dafre, A. L., & Cunha, M. P. (2020). The role of vitamin C in stress-related disorders. The Journal of Nutritional Biochemistry, 85, 108459. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2020.108459
4. Öhrvik, V., & Witthöft, C. (2008). Orange juice is a good folate source in respect to folate content and stability during storage and simulated digestion. European journal of nutrition, 47(2), 92-98. DOI: 10.1007/s00394-008-0701-3
5. Wilson, C. B. (2009). Genetics. AuthorHouse. DOI: 10.1016/s1701-2163(15)30230-9
6. Aaron, K. J., & Sanders, P. W. (2013, September). Role of dietary salt and potassium intake in cardiovascular health and disease: a review of the evidence. In Mayo Clinic Proceedings (Vol. 88, No. 9, pp. 987-995). Elsevier. DOI: 10.1016/j.mayocp.2013.06.005
7. Li, K., Wang, X. F., Li, D. Y., Chen, Y. C., Zhao, L. J., Liu, X. G., ... & Deng, H. W. (2018). The good, the bad, and the ugly of calcium supplementation: a review of calcium intake on human health. Clinical interventions in aging, 13, 2443. DOI: 10.2147/CIA.S157523
8. Eby, G. A., & Eby, K. L. (2006). Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. Medical hypotheses, 67(2), 362-370. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.01.047
9. 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
10. Barberis, A., Deiana, M., Spissu, Y., Azara, E., Fadda, A., Serra, P. A., ... & Sanjust, E. (2020). Antioxidant, antimicrobial, and other biological properties of Pompia juice. Molecules, 25(14), 3186. DOI: 10.1080/14786419.2014.1000897
11. Rampersaud, G. C., & Valim, M. F. (2017). 100% citrus juice: Nutritional contribution, dietary benefits, and association with anthropometric measures. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57(1), 129-140. DOI: 10.1080/10408398.2013.862611
12. Da Silva, A., ROCHA, D., MAYUMI, U., LOPES, L. L., BRESSAN, J., & HERMSDORFF, H. H. M. (2020). High-saturated fatty meals with orange juice intake have subjective appetite sensations suppressed: Acute, postprandial study. Anais da Academia Brasileira de Ciências, 92. DOI: 10.1590/0001-3765202020191085
13. Motallaei, M., Ramezani-Jolfaie, N., Mohammadi, M., Shams-Rad, S., Jahanlou, A. S., & Salehi-Abargouei, A. (2021). Effects of orange juice intake on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. Phytotherapy Research, 35(10), 5427-5439. DOI: 10.1002/ptr.7173
14. Martinez, P. F., Carvalho, M. R. D., Mendonça, M. L. M., Okoshi, M. P., & Oliveira-Junior, S. A. D. (2021). Antioxidant and Anti-Inflammatory Effects of Orange Juice. Arquivos Brasileiros De Cardiologia, 116, 1137-1138. DOI: 10.36660/abc.20210418
15. Cara, K. C., Beauchesne, A. R., Wallace, T. C., & Chung, M. (2022). Effects of 100% Orange Juice on Markers of Inflammation and Oxidation in Healthy and At-Risk Adult Populations: A Scoping Review, Systematic Review, and Meta-analysis. Advances in Nutrition, 13(1), 116-137. DOI: 10.1093/advanced/nmab101
16. Cirmi, S., Randazzo, B., Russo, C., Musumeci, L., Maugeri, A., Montalbano, G., ... & Levanti, M. (2021). Anti-inflammatory effect of a flavonoid-rich extract of orange juice in adult

zebrafish subjected to Vibrio anguillarum-induced enteritis. Natural Product Research, 35(23), 5350-5353. DOI: 10.1080/14786419.2020.1758096
17. Fraga, L. N., Coutinho, C. P., Rozenbaum, A. C., de Castro Tobaruela, E., Lajolo, F. M., & Hassimotto, N. M. A. (2021). Blood pressure and body fat% reduction is mainly related to flavanone phase II conjugates and minor extension by phenolic acid after long-term intake of orange juice. Food & function, 12(22), 11278-11289. DOI: 10.1039/d1fo02664j
18. Barghouthy, Y., & Somani, B. K. (2021). Role of Citrus Fruit Juices in Prevention of Kidney Stone Disease (KSD): A Narrative Review. Nutrients, 13(11), 4117. DOI: 10.3390/nu13114117
19. Grosso, G., Galvano, F., Mistretta, A., Marventano, S., Nolfo, F., Calabrese, G., ... & Scuderi, A. (2013). Red orange: experimental models and epidemiological evidence of its benefits on human health. Oxidative medicine and cellular longevity, 2013. DOI: 10.1155/2013/157240
20. Guthrie, N., & Carroll, K. K. (1998). Inhibition of mammary cancer by citrus flavonoids. Flavonoids in the living system, 227-236. DOI: 10.1007/978-1-4615-5335-9_16
21. Alharbi, M. H., Lamport, D. J., Dodd, G. F., Saunders, C., Harkness, L., Butler, L. T., & Spencer, J. P. (2016). Flavonoid-rich orange juice is associated with acute improvements in cognitive function in healthy middle-aged males. European journal of nutrition, 55(6), 2021-2029. DOI: 10.1007/s00394-015-1016-9
22. Lee, S. G., Yang, M., Wang, Y., Vance, T., Lloyd, B., Chung, S. J., ... & Chun, O. K. (2014). Impact of orange juice consumption on bone health of the US population in the National Health and Nutrition Examination Survey 2003–2006. Journal of medicinal food, 17(10), 1142-1150. DOI: 10.1089/jmf.2013.0072
23. Balay, K. S., Hawthorne, K. M., Hicks, P. D., Griffin, I. J., Chen, Z., Westerman, M., & Abrams, S. A. (2010). Orange but not apple juice enhances ferrous fumarate absorption in small children. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 50(5), 545-550. DOI: 10.1097/MPG.0b013e3181b1848f
24. Rajakumar, K. (2001). Infantile scurvy: a historical perspective. Pediatrics, 108(4), e76-e76. DOI: 10.1542/peds.108.4.e76
25. Zhu, S. L., Ye, S. T., & Yu, Y. (1989). Allergenicity of orange juice and orange seeds: a clinical study. Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology, 7(1), 5-8. PMID: 2751771
26. Uesawa, Y., & Mohri, K. (2008). Hesperidin in orange juice reduces the absorption of celiprolol in rats. Biopharmaceutics & drug disposition, 29(3), 185-188. DOI: 10.1002/bdd.603
27. de Melo, M. A., Passos, V. F., Lima, J. P., Parente, G. C., Rodrigues, L. K., & Santiago, S. L. (2015). Erosive potential of processed and fresh orange juice on human enamel. Journal of Dentistry for Children, 82(1), 10-15. PMID: 25909837
28. Hou, M., Combet, E., & Edwards, C. A. (2019). Pulp in shop-bought orange juice has little effect on flavonoid content and gut bacterial flavanone degradation in vitro. Plant Foods for Human Nutrition, 74(3), 383-390. DOI: 10.1007/s11130-019-00739-5
29. Perez-Cacho, P. R., & Rouseff, R. L. (2008). Fresh squeezed orange juice odor: a review. Critical reviews in food science and nutrition, 48(7), 681-695. DOI: 10.1080/10408390701638902

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 18.10.2022

Orange juice is a natural source of health, youth and longevity

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