Апельсиновий сік - натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Сік найпоширенішої на планеті цитрусової рослини також є одним із найпопулярніших напоїв. Як показує статистика, апельсиновий фреш включено до щоденного раціону майже 20% жителів Землі. Що зовсім не дивно. Освіжаючий напій містить безліч корисних вітамінів та мікроелементів, відрізняється вишуканим смаком та ароматом, що дозволяє його широко використовувати як у народній медицині, так і в косметології, кулінарії.

Ключові слова: апельсин, апельсиновий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Апельсиновий сік містить невелику кількість калорій (46 ккал на 100 грам продукту) і досить багато води (88,2%), практично не має у своєму складі жиру та білка (0,32 та 0,73 грама відповідно), [[1] дозволяє включати смачний фреш до раціону людей, які стежать за вагою.

Зверніть увагу! Калорійність магазинного продукту, як правило, вища, тому що в нього додається цукор як консервант. Тому для складання дієтичних меню такий продукт краще не використовувати. Якщо ви дійсно серйозно ставитеся до питання оздоровлення організму та зниження ваги, краще готувати фреш самостійно із натуральних фруктів.

До складу смачного цитрусового напою входить багато корисних речовин. В основному це:

- Вітамін С (26,9 мг). Покращує вироблення колагену та стан шкіри [2], допомагає боротися з застудами та депресіями. [3]
- Фолієва кислота [4] (30 мкг). Рекомендується як обов'язкова вітамінна добавка під час вагітності для запобігання розвитку внутрішньоутробних патологій плода. [5]
- Калій (180 мг). Допомагає підтримувати нормальні показники кров'яного тиску – уникнути ризику виникнення інфарктів та інсультів. [6]
- Кальцій (13 мг). Корисний у профілактиці та лікуванні остеопорозу [7], регулює серцевий ритм та артеріальний тиск, усуває проблему спазмування м'язів (судом).
- Фосфор (18 мг). Фосфати покращують метаболізм, допомагають організму виробляти енергію, покращують роботу нервової та м'язової систем людини.
- Магній (106 мг). Допомагає нормалізувати нервову систему (впоратися з депресією, тривогою, безсонням) [8], усунути судоми в м'язах [9] та болі в суглобах.

У фрукта досить низький глікемічний індекс (не викликає різких стрибків цукру в крові), що дозволять вживати напій навіть людям, які страждають на цукровий діабет.

Топ-11 корисних властивостей апельсинового соку

1. Допомагає боротися з ожирінням

Апельсиновий сік, зокрема, фреш з червоних апельсин, особливо багатих на такі активні сполуки як антоціани, флавоноїди, аскорбінова кислота, благотворно впливають на зниження індексу маси тіла та обсяги форм. [10, 11] Просто випивайте у перервах між їжею по склянці освіжаючого цитрусового соку і побачите, як протягом кількох тижнів разюче зміниться ваше дзеркальне відображення!

2. Пригнічує апетит

Дослідження показують, що прийом апельсинового соку в процесі їжі прискорює насичення і більш тривалий час притуплює почуття голоду. [12] Усього кілька склянок фрешу, що випиваються протягом дня, дозволять значно скоротити розмір порцій на тарілках.

3. Запобігає розвитку серцево-судинних захворювань

Вживання апельсинового соку допомагає знизити кількість поганого холестерину в крові [13], уникнути розвитку таких небезпечних захворювань як стенокардія, інсульт, інфаркт міокарда.

4. Зменшує запальні процеси в кишечнику

Цитрусові флавоноїди мають високі протизапальні властивості [14, 15] - зменшують запальні процеси в тканинах, зокрема, знімають симптоматику такого небезпечного захворювання як ентерит, запалення тонкого кишечника. [16]

5. Сприяє зниженню артеріального тиску

Щоденне вживання 500 мл соку, видавленого з апельсинової м'якоті, дозволяє знизити артеріальний тиск у досліджуваних анітрохи не гірше за спеціальні аптечні засоби. [17]

6. Захищає від утворення каменів у нирках

Апельсиновий сік краще, ніж інші цитрусові фреші справляється з функцією запобігання відкладенню солей у нирках. Щоденне вживання смачного освіжаючого напою – чудовий спосіб профілактики виникнення сечокам'яної хвороби.

7. Захищає від раку

Сік апельсина, особливо з червоною м'якоттю, містить величезну кількість антиоксидантів та унікальних корисних речовин, лимоноїдів. Як показують дослідження, цитрусові флавоноїди блокують розмноження онкологічних клітин набагато ефективніше, ніж деякі лікарські засоби. [19,20]

8. Покращує когнітивні функції

З віком багато функцій організму поступово згасають. Стосується це і розумових здібностей. Мозок людей похилого віку для нормального функціонування повинен забезпечуватися додатковими корисними речовинами. Як з'ясували вчені, необхідні вітаміни та амінокислоти в достатній кількості містяться в м'якоті апельсина. Дослідження показали, що у людей, які ввели до свого щоденного раціону освіжаючий цитрусовий напій (не менше 500 мл), вже через два місяці на 8% покращується пам'ять, відновлюється реакція та мовні функції. [21]

9. Зміцнює кістки

Вживання багатого кальцієм та вітаміном D фрешу апельсин позитивно впливає на стан кісткової тканини дітей та дорослих, суттєво знижує ризик виникнення переломів. [22]

10. Допомагає у боротьбі з анемією

Щоденна присутність у раціоні свіжого апельсинового соку сприяє кращому засвоєнню заліза. Правдивість цієї версії підтвердив експеримент, у якому брала участь 21 дитина віком від 4 до 8 років. У дітей віком від 6 років, які пили фреш апельсина, засвоюваність заліза зросла майже в 2 рази. [23]

11. Запобігає розвитку цинги

Досить рідкісне в наші дні захворювання, що викликається недоліком в організмі вітаміну С. Саме тому до раціону малюків і дорослих, які перебувають у зоні ризику, рекомендується як профілактика додатково включати апельсиновий сік. [24]

Також сік апельсина можна використовувати як тонік. Власноруч приготований косметологічний засіб чудово освіжає, освітлює і підтягує дерму, звужує пори та усуває жирний блиск.

Протипоказання та можлива шкода соку апельсину

Апельсиновий сік є досить сильним алергеном [25] . Тому його не рекомендується вживати людям з індивідуальною нестерпністю продукту.

Апельсиновим соком не можна запивати деякі ліки, оскільки це відбивається з їхньої користі. Зокрема, це попередження стосується препарату, що використовується для зниження високого кров'яного тиску, целіпрололу. Цитрусовий флавоноїд, антиоксидант, гесперидин, що міститься в напої, значно знижує всмоктування ліків [26] та нейтралізує користь його прийому.

Дантисти рекомендують при вживанні кисло-солодкого напою використовувати соломинку, щоб мінімізувати контакт з зубною емаллю, а також ретельно полоскати ротову порожнину від залишків рідини після її дегустації. Це пояснюється високими ерозійними властивостями кислоти апельсина, що відбиваються на зубній емалі. [27]

Скільки апельсинового соку можна пити на день

Щоб повноцінно наситити організм усіма необхідними вітамінами та мікроелементами, дорослій людині рекомендується щодня випивати близько півлітра освіжаючого апельсинового фрешу. Дитяча норма нижче – 1 склянка. Але розподілити цю кількість напою слід на кілька прийомів, щоб одноразово малюк отримав не більше 30-50 г соку.

Починати знайомство малюк із соком цитрусових слід не раніше ніж з 12-місячного віку. Вводити в раціон новий продукт потрібно поступово, починаючи з чайної ложечки. Якщо неприємних наслідків для організму не буде помічено, можна потроху збільшувати дозу.

Як приготувати та зберігати апельсиновий сік

Щоб наситити організм вітамінами та корисними речовинами, рекомендується вживати самостійно приготований апельсиновий сік, а не заводські аналоги. Дослідження показують, що в магазинному напою практично не міститься флавоноїдів [28] , тобто антиоксидантна здатність такого напою практично нульова.

Зверніть увагу! Сік, вичавлений механічним шляхом, є в 3-10 разів ароматнішим, ніж напій, віджатий ручним способом. Це тим, що фреш, отриманий першим способом, віджимають разом із шкіркою. Саме олії, що містяться в апельсиновій цедрі, містять найбільшу кількість ароматних летких речовин [29] . Якщо ви хочете, щоб приготований напій мав яскравіший запах, використовуйте для віджиму не тільки м'якоть, а й шкірку апельсина.

Для приготування соку буде потрібно соковитискач для цитрусових. Якщо такої немає, можна використовувати звичайний блендер, віджавши потім пюре, що вийшло, через сито.

Свіжий сік рекомендується відразу випити, так як з часом він втрачає корисні властивості, в ньому починають розмножуватися шкідливі мікроорганізми. Якщо ви приготували занадто багато продукту, його залишки можна заморозити, використовуючи кубики льоду для охолодження інших напоїв у спекотний літній день.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Апельсиновий сік відмінно вгамовує спрагу, покращує настрій та самопочуття, допомагає захистити організм від багатьох захворювань. Рекомендую включити цей корисний і доступний напій у щоденний раціон вашої родини та переконатися, що натуральні ліки, які дає нам сама природа, діють аж ніяк не гірше за аптечні засоби!

Література

1. Orange juice, no pulp, не fortified, від concentrate, refrigerated https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2003591/nutrients
2. Pullar, JM, Carr, AC, & Vissers, MC (2017). The roles of vitamin C in skin health. Nutrients, 9 (8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866

3. Moritz, B., Schmitz, AE, Rodrigues, ALS, Dafre, AL, & Cunha, MP (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 є гарним статевим джерелом в залежності від статевого вмісту і стійкості при допомозі і simulated digestion. European journal of nutrition, 47(2), 92-98. DOI: 10.1007/s00394-008-0701-3
5. Wilson, CB (2009). Genetics. AuthorHouse. DOI: 10.1016/s1701-2163(15)30230-9
6. Aaron, KJ, & Sanders, PW (2013, September). Відомості про дієти солод і потерпілих вводяться в 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, XF, Li, DY, Chen, YC, Zhao, LJ, Liu, XG, ... & Deng, HW (2018). Добре, погано, і невпинно calcium supplementation: a review of calcium intake on human health. Clinical interventions in aging, 13, 2443. DOI: 10.2147/CIA.S157523
8. Eby, GA, & Eby, KL (2006). Rapid recovery від major depression using magnesium treatment. Медичні гіпотези, 67(2), 362-370. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.01.047
9. 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
10. Barberis, A., Deiana, M., Spissu, Y., Azara, E., Fadda, A., Serra, PA, ... & Sanjust, E. (2020). Antioxidant, antimicrobial, і інші біологічні властивості Pompia juice. Molecules, 25(14), 3186. DOI: 10.1080/14786419.2014.1000897
11. Rampersaud, GC, & Valim, MF (2017). 100% citrus juice: Nutritional contribution, dietary benefits, і поєднання з 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, LL, BRESSAN, J., & HERMSDORFF, HHM (2020). High-saturated fatty meals with orange juice intake має 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, AS, & Salehi-Abargouei, A. (2021). Ефекти орієнтації цибулини втікають у кардіосакулярні ризики факторів: Системні оцінки і metaanalysis randomized controlled clinic trials. Phytotherapy Research, 35(10), 5427-5439. DOI: 10.1002/ptr.7173
14. Martinez, PF, Carvalho, MRD, Mendonça, MLM, Okoshi, MP, & Oliveira-Junior, SAD (2021). Antioxidant and Anti-Inflammatory Effects of Orange Juice. Arquivos Brasileiros De Cardiologia, 116, 1137-1138. DOI: 10.36660/abc.20210418
15. Cara, KC, Beauchesne, AR, Wallace, TC, & Chung, M. (2022). Результати 100% Orange Juice на 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 ефект flavonoid-rich extract of oranžová šťяпа в adult zebrafish, схоже на Vibrio anguillarum-induced enteritis. Natural Product Research, 35 (23), 5350-5353. DOI: 10.1080/14786419.2020.1758096
17. Fraga, LN, Coutinho, CP, Rozenbaum, AC, de Castro Tobaruela, E., Lajolo, FM, & Hassimotto, NMA (2021). Blood pressure and body fat% reduction is mainly related to flavanone phase II conjugates and minor extension by fenolic acid after long-term intake of orange juice. Food & function, 12(22), 11278-11289. DOI: 10.1039/d1fo02664j
18. Barghouthy, Y., & Somani, BK (2021). Відомості про креативні фрукти в боротьбі з Кідней 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, KK (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, MH, Lamport, DJ, Dodd, GF, Saunders, C., Harkness, L., Butler, LT, & Spencer, JP (2016). Flavonoid-rich oranžová šťяпа є поєднана з агресивними вправами в cognitive функцій в здоровий middle-aged males. European journal of nutrition, 55(6), 2021-2029. DOI: 10.1007/s00394-015-1016-9
22. Lee, SG, Yang, M., Wang, Y., Vance, T., Lloyd, B., Chung, SJ, ... & Chun, OK (2014). Impact of orange juice consumption on bone health of the 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, KS, Hawthorne, KM, Hicks, PD, Griffin, IJ, Chen, Z., Westerman, M., & Abrams, SA (2010). Orange but not apple juice enhances ferrous fumarate absorption в малої дитини. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 50(5), 545-550. DOI: 10.1097/MPG.0b013e3181b1848f
24. Rajakumar, K. (2001). Infantile ccurvy: a historical perspective. Pediatrics, 108 (4), e76-e76. DOI: 10.1542/peds.108. 4.e 76
25. Zhu, SL, Ye, ST, & Yu, Y. (1989). Allergenicity of orange juice and orange seeds: a клінічне дослідження. Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology, 7(1), 5-8. PMID: 2751771
26. Uesawa, Y., & Mohri, K. (2008). Hesperidin в oranžovej juice зменшує absorption celiprolol in rats. Biopharmaceutics & drug disposition, 29(3), 185-188. DOI: 10.1002/bdd.603
27. de Melo, MA, Passos, VF, Lima, JP, Parente, GC, Rodrigues, LK, & Santiago, SL (2015). Erosive потенційний процес і čerstvий oranžovий цирк на людському enamel. Journal of Dentistry for Children, 82(1), 10-15. PMID: 25909837
28. Hou, M., Combet, E., & Edwards, CA (2019). Pulp в shop-bought oranžová цибуля має маленький ефект на flavonoid вміст і артерійний бактерій flavanone degradation in vitro. Plant Foods for Human Nutrition, 74 (3), 383-390. DOI: 10.1007/s11130-019-00739-5
29. Perez-Cacho, PR, & Rouseff, RL (2008). Fresh squeezed orange juice odor: a review. Critical reviews in food science and nutrition, 48(7), 681-695. DOI: 10.1080/10408390701638902

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.