Мандариновий сік: 7 корисних властивостей смачного напою

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Яскраві оранжево-жовті фрукти, що асоціюються з новорічними святами та очікуванням дива, сьогодні практично цілий рік можна знайти на прилавку будь-якого супермаркету. А ось сік з них є рідкіснішим товаром. На полицях магазинів мандариновий сік можна знайти нечасто через невисоку рентабельність його виробництва. Але смачний напій можна приготувати самостійно. Тим більше що свіжовіджатий фреш, що не піддавався додаткової обробки, є набагато кориснішим, ніж заводський аналог.

Ключові слова: мандарин, мандариновий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Калорійність екзотичного мандаринового соку досить низька, всього 43 ккал (остаточна цифра залежить від сорту та зрілості плодів, з яких віджатий фреш), та й більша частина його складається з води (88,9%). З урахуванням мінімальної кількості в напої білків (0,5 г на 100 г продукту), жирів (0,2 г) і вуглеводів (10,1 г) [1] його можна сміливо включати в меню людей, що суворо стежать за вагою і фігурою .

До того ж м'якоть фрукта містить велику кількість вітамінів та корисних для організму мікроелементів:

- Калій (178 мг). Допомагає знизити високий артеріальний тиск [2] , нормалізує роботу м'язових тканин [3] , бере участь у постачанні мозку киснем.

- Вітамін С (31 мг) – найсильніший природний антиоксидант. Міститься в мандариновому соку навіть у більшій концентрації, ніж у апельсиновому! Аскорбінова кислота допомагає швидше відновлюватися пошкодженим тканинам, перешкоджає росту ракових клітин [4], покращує стан шкіри (запускає вироблення природного колагену) [5], знижує ризик розвитку атеросклерозу [6] (зміцнює стінки судин), позитивно впливає на нервову систему.
- Кальцій (18 мг). Підтримує оновлення кісткової тканини, у тому числі зростання зубів та правильний розвиток скелета у малюків [7], стабілізує артеріальний тиск [8].
- Фосфор (14 мг). Необхідний організму для виробництва енергії (перешкоджає розвитку ожиріння [9]), покращує роботу м'язів [10] та мозку. [11]
- Магній (8 мг). Сприяє прискореній регенерації тканин, у тандемі з кальцієм покращує ріст кісток, стабілізує тонус м'язів та запобігає виникненню судом. [12]
- Вітамін А (253 МЕ). Має антиоксидантні властивості і сприяє продовженню молодості організму, прискорює регенерацію шкіри [13, 14], покращує зір. [15]
- Бета-криптоксантін (214 мкг). Перешкоджає розвитку онкологічних захворювань, [16] а також астми, [17] катаракти, серцево-судинних проблем.

Багатий мандарин та іншими корисними речовинами: аргініном, аспарагінової та глютамінової кислотами та ін.

Топ-7 корисних властивостей мандаринового соку

1. Сприяє схуднення

Фрукт містить особливий алкалоїд, синефрін. Речовина володіє високими жироспалюючими властивостями - часто застосовується людьми, що стежать за вагою і фігурою, як ефективну добавку до силових вправ. [18] Але навіщо пити дорогі і не завжди безпечні для здоров'я БАДи, якщо їх цілком може замінити кілька склянок смачного соку мандаринового, який можна зробити самостійно!

2. Заспокоює нервову систему

Мандариновий сік позитивно впливає на нервову систему і навіть може використовуватися при лікуванні неврологічних розладів. [19] Відмінна заміна антидепресантам!

3. Допомагає боротися із кишковими розладами

Цитрусові флавовони, що надміру містяться в мандариновій м'якоті, мають протизапальні властивості. Сік цитрусових позитивно впливає на мікробіотику кишечника, очищає його від небезпечних інфекцій та зупиняє процеси бродіння, загалом покращує шлунково-кишкові функції. [20]

4. Захищає від раку

Дослідження показують, що фрукти з високим вмістом каротину, у тому числі мандарини (містять 38 мкг бетакаротину), допомагають запобігти розвитку онкологічних захворювань у різних органах. [21]

5. Зменшує запальні процеси

Щоденне вживання цитрусових фрешів, у тому числі мандаринових, позитивно впливає на імунітет. До того ж у них міститься велика кількість вітаміну С, водорозчинного

антиоксиданту, та важливих біоактивних поліфенолів, гесперидину, нарингеніну, – сприяють зменшенню запалень у тканинах та органах. [22]

6. Поліпшує чоловіче здоров'я

Систематичне вживання мандаринового фрешу позитивно позначається чоловічої потенції. Напій покращує якість сперми та збільшує рухливість сперматозоїдів. [23] Замислюєтеся про поповнення у ній? Обов'язково доповнюйте щоденний раціон смачним та корисним свіжим соком з мандаринів!

7. Сприятливо відбивається на стані шкіри

У мандаринах міститься багато антиоксидантів. Вони блокують окислювальні процеси в організмі, сприяють відновленню виробництва власного колагену, що позитивно позначається на красі шкірних покривів – вони стають більш щільними та підтягнутими. [24] Елексир молодості існує! І ви можете в цьому переконатись самостійно, доповнивши щоденний раціон кількома склянками освіжаючого апельсинового соку.

Сік мандарину також широко використовується у косметології. З нього готують освіжаючі маски, що омолоджують, ефективні очищаючі скраби, зволожуючі і пом'якшувальні бальзами. А спиртова настоянка зі шкірки цитрусових, у тому числі мандарину, є чудовим антигельмінтним засобом. [25]

Шкідливість та особливості вживання мандаринового фрешу

Соками цитрусових, зокрема грейпфрутовим та мандариновим, не рекомендується запивати ліки. Такий тандем може нейтралізувати дію медичних препаратів або навіть спричинити небезпечні побічні ефекти. [26]

Вживання чистих концентрованих соків несприятливо впливає здоров'я зубів — кислота надає руйнівний вплив на зубну емаль. [27] Тому пити такі напої рекомендується через соломинку, щоб мінімізувати контакт кислоти із зубами. Також дантисти радять проводити ретельну гігієну ротової порожнини після дегустації таких рідин.

Мандарин, як та інші цитрусові, належить до категорії алергенних продуктів. Тому вживати його слід з обережністю людям, схильним до алергій. Також дуже акуратно з ним варто знайомити малечу. Починати дегустацію малюкам (не раніше ніж з 12-місячного віку) варто з невеликої порції соку, буквально з кількох крапель, розбавлених водою. Якщо шкірних та кишкових реакцій не виявиться – дозу можна поступово збільшувати.

Норми вживання мандаринового соку

Для дітей віком до 3 років мандариновий сік рекомендується давати в невеликих кількостях (до 50 мл), додатково розбавляючи напій водою для зниження концентрації. Для старших дітей норму можна збільшити до 100 мл. Дорослим рекомендується щодня випивати до 500 мл смачного та корисного фрешу.

Як приготувати сік з мандаринів?

Для приготування напою необхідно вибрати соковиті солодкі неушкоджені плоди. Бажано, щоб у них не було кісточок. Очистити фрукти від шкірки (шкірки можна висушити і використовувати для заварювання ароматного корисного чаю - у шкірці також міститься

величезна кількість антиоксидантів [28]). Попередньо обдати часточки окропом, щоб збільшити вихід рідини, а потім віджати з них сік за допомогою соковижималки. Якщо даного побутового приладу в господарстві немає - можна подрібнити фрукти в блендері, а потім віджати пюре, що вийшло, через сито або марлю.

Зверніть увагу! Максимальну користь для здоров'я приносить свіжий фреш, що вийшов з соковижималки не пізніше, ніж 4 години тому. Саме такий напій міститься найбільше вітаміну З, інших мікроелементів. Згодом, під впливом температури навколишнього середовища та взаємодії з киснем, корисні речовини поступово розпадаються та випаровуються з напою. [29]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Мандариновий сік - не тільки смачний десерт, а й чудова заміна на численні лікарські засоби. Він допомагає наситити організм усіма необхідними вітамінами та мікроелементами, позбутися нудьги та депресії, зберегти стрункість фігури і навіть продовжити молодість! Саме тому з настанням сезону цитрусових рекомендую обов'язково включати цей освіжаючий та корисний напій у щоденний раціон вашої родини.

Література

1. Tangerine juice, raw https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169925/nutrients
2. McLean, RM, & Wang, NX (2021). Potassium. In Advances in Food and Nutrition Research (Vol. 96, pp. 89-121). Academic Press. 10.1016/bs.afnr.2021.02.013
3. Kumssa, DB, Joy, EJ, & Broadley, MR (2021). Global Trends (1961–2017) в human dietary potassium supplies. Nutrients, 13 (4), 1369. DOI: 10.3390/nu13041369
4. Magrì, A., Germano, G., Lorenzato, A., Lamba, S., Chilà, R., Montone, M., ... & Bardelli, A. (2020). High-dose vitamín C є наповнювачами імунотерапії. Science Translational Medicine, 12(532), eaay8707. DOI: 10.1126/ scitranslmed.aay 8707
5. Греф, R., Deloménie, C., Maksimenko, A., Gouadon, E., Percoco, G., Lati, E., ... & Couvreur, P. (2020). Vitamin C–squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin. Scientific reports, 10 (1), 1-12. DOI: 10.1038/s41598-020-72704-1
6. Spittle, C. (1971). Atherosclerosis and vitamin C. The Lancet, 298 (7737), 1280-1281. DOI: 10.1016/s0140-6736(71)90601-5
7. Bronner, F. (2003). Calcium nutrition and metabolism. Dental Clinics, 47 (2), 209-224. DOI: 10.1016/s0011-8532(02)00097-6
8. Villa-Etchegoyen, C., Lombarte, M., Matamoros, N., Belizán, JM, & Cormick, G. (2019). Mechanisms involved in the relationship між низькою calcium intake and high blood pressure. Nutrients, 11(5), 1112. DOI: 10.3390/nu11051112
9. Ayoub, JJ, Samra, MJA, Hlais, SA, Bassil, MS, & Obeid, OA (2015). Діяльність phosphorus supplementation on weight gain and waist circumference of overweight/obese adults: a randomized clinical trial. Nutrition & diabetes, 5(12), e189-e189. DOI: 10.1038/nutd.2015.38
10. Grünberg, W., Scherpenisse, P., Dobbelaar, P., Idink, MJ, & Wijnberg, ID (2015). Діяльність дифференціального, сучасного гігієнічного phosphora deprivation on phosphorus metabolism, muscle content of different phosphorus-containing compounds, and muscle function in dairy cows. Journal of Dairy Science, 98 (8), 5385-5400. DOI: 10.3168/jds.2015-9357
11. Bird, RP, & Eskin, NM (2021). emerging role of phosphorus in human health. In Advances in Food and Nutrition Research (Vol. 96, pp. 27-88). Academic Press. DOI: 10.1016/bs.afnr.2021.02.001

12. 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
13. 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: 10.3390/nu14142952
14. Polcz, ME, & Barbul, A. (2019). The role of vitamin A in wound healing. Nutrition in Clinical Practice, 34 (5), 695-700. DOI: 10.1002/ncp.10376
15. Dowling, JE (2020). Vitamin A: його багато roles—from vision and synaptic plasticity to infant mortality. Journal of Comparative Physiology A, 206(3), 389-399. DOI: 10.1007/s00359-020-01403-z
16. Lim, JY, Wang, XD (2020). Механізм підтримує β -криптоксиантин і lycopene в клініку профілактики в animal models. Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular and Cell Biology of Lipids, 1865(11), 158652. DOI: 10.1016/j.bbalip.2020.158652
17. 奥山聡. (2015). 감귤류 기능성 성분의 중추 신경계에 미치는 영향을 분석하고 식품 재료에 전개 . YAKUGAKU ZASSHI, 135(10), 1153-1159. DOI: 10.1248/yakushi.15-00205
18. Ruiz-Moreno, C., Del Coso, J., Giraldez-Costas, V., González-García, J., & Gutiérrez-Hellín, J. (2021). Діяльність p-synephrine при exercise: a brief narrative review. Nutrients, 13(1), 233. DOI: 10.3390/nu13010233
19. Wood, LG, & Gibson, PG (2010). Знижена циркуляція антиоксидантних функцій є пов'язана з межами hyper-responsiveness, вільний контроль і severo disease pattern в asthma. British journal of nutrition, 103(5), 735-741. DOI: 10.1017/S0007114509992376
20. Stevens, Y., Rymenant, EV, Grootaert, C., Camp, JV, Possemiers, S., Masclee, A., & Jonkers, D. (2019). Інтестинальна статуя citrus flavanones і свої ефекти на gastrointestinal health. Nutrients, 11(7), 1464. DOI: 10.3390/nu11071464
21. Palmer, S. (1985). Diet, nutrition, and cancer. Progress in food & nutrition science, 9(3-4), 283-341. PMID: 3010379
22. Miles, EA, & Calder, PC (2021). Діяльність citrus fruit juices and their bioactive components на inflammation and immunity: a narrative review. Frontiers in immunology, 12, 2558. DOI: 10.3389/fimmu.2021.712608
23. Jimoh, OA, Ayedun, ES, Ayodele, SO, Omoniyi, SI, Oladepo, AD, Lawal, AA, ... & Kolawole, BJ (2021). Oxidative status and spermatozoa кінетики космічних січень в citrus juice-басований дилуент. Tropical Animal Health and Production, 53 (1), 1-8. DOI: 10.1007/s11250-020-02482-5
24. Kim, DB, Shin, GH, Kim, JM, Kim, YH, Lee, JH, Lee, JS, ... & Lee, OH (2016). Antioxidant and anti-ageing activity of citrus-based juice mixture. Food Chemistry, 194, 920-927. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.08.094
25. Abdelqader, A., Qarallah, B., Al-Ramamneh, D., & Daş, G. (2012). Anthelmintic effects citrus peels ethanolic extracts against Ascaridia galli. Veterinary Parasitology, 188 (1-2), 78-84. DOI: 10.1016/j.vetpar.2012.03.003
26. Theile, D., Hohmann, N., Kiemel, D., Gattuso, G., Barreca, D., Mikus, G., ... & Weiss, J. (2017). Clementine juice has the potential for drug interactions – in vitro comparison with grapefruit and mandarin juice. European Journal of Pharmaceutical Sciences, 97, 247-256. DOI: 10.1016/j.ejps.2016.11.021
27. 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
28. Singh, B., Singh, JP, Kaur, A., & Singh, N. (2020). Phenolic composition, antioxidant potential and health benefits of citrus peel. Food Research International, 132, 109114. DOI: 10.1016/j.foodres.2020.109114
29. Singh, B., Singh, JP, Kaur, A., & Singh, N. (2020). Phenolic composition, antioxidant potential and health benefits of citrus peel. Food Research International, 132, 109114. DOI: 10.1590/0001-3765202020190328

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 26.10.2022

Tangerine juice: 7 health benefits of a delicious drink

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