



Грейпфрутовый сок — кладезь полезных витаминов и микроэлементов

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Грейпфрут или, как его еще называют «райский цитрус» – это гибрид апельсина и помело, знаменитый своей освежающей и горьковатой на вкус мякотью, высоко ценится почитателями ЗОЖ. Считается, что систематическое употребление в пищу фрукта помогает избавиться от многих болезней, повышает настроение и способствует похудению. Грейпфрутовый сок также обладает многочисленными положительными свойствами для организма, содержит огромное количество полезных витаминов и органических кислот.

Ключевые слова: грейпфрут, грейпфрутовый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Напиток относится к достаточно низкокалорийным продуктам — в 100 граммах сока содержится всего 41 ккал. ^[1] К тому же большая его часть состоит из воды (89,8%). В нем практически отсутствуют жиры (0,27%), имеется минимум белков (0,57%) и совсем немного углеводов (9,1%) — идеальное дополнение меню для людей, строго следящих за весом и стройностью фигуры!

Как и прочие цитрусовые фрешы, грейпфрутовый содержит различные органические кислоты (главной является лимонная — 1080 мг), а также множество минералов и витаминов ^[2]:

- Калий (128 мг). Способствует нормализации кровяного давления ^[3] и нервной системы человека.

- Фосфор (15 мг). Нормализует обмен веществ, помогает более полноценно усваиваться полезным веществам, улучшает рост костей и зубов.
- [Магний](#) (7,7 мг). Повышает стрессоустойчивость организма ^[4], улучшает работоспособность ^[5], способствует регенерации костной ткани. ^[6]
- Кальций (9 мг). Укрепляет кости и помогает в борьбе с остеопорозом ^[7], стабилизирует артериальное давление ^[8] и работу нервной системы. ^[9]

Топ-7 полезных свойств грейпфрутового сока

1. Восстанавливает печень

В грейпфруте (в той самой горькой пленке, обволакивающей каждую дольку фрукта) содержится полезный растительный флавоноид нарингин. Он улучшает выработку желчи и даже уменьшает алкогольное отравление печени. ^[10]

2. Защищает от рака

Различают несколько разновидностей грейпфрута в зависимости от цвета кожуры и мякоти: белые, желтые, розовые. Последние считаются наиболее сладкими. К тому в них содержится большое количество ликопина, каротиноидного пигмента. ^[11] Он не только отвечает за окраску фрукта, но и является мощным антиоксидантом, — помогает бороться со старением клеток, защищает от многих видов рака. Именно розовые грейпфруты рекомендуется использовать для приготовления вкусного и полезного цитрусового фреша.

3. Укрепляет кости

Исследования показывают, что регулярное употребление грейпфрутового сока способствует укреплению костей и является отличной профилактикой остеопороза. ^[12] Хотите, уменьшить риски поломки костей и защитить представителей старшего поколения от случайных травм? Добавьте в обязательный ежедневный рацион каждого представителя семьи несколько стаканов вкусного освежающего фреша!

4. Помогает в лечении диабета

В мякоти цитруса содержится биофлавоноид кверцетин. Вещество обладает мощными терапевтическими свойствами, особенно действенно в отношении лечения диабета 2-го типа ^[13], показывает отличную результативность в снижении уровня глюкозы в крови. ^[14]

5. Способствует снижению веса

Ежедневное употребление богатого флавоноидами напитка положительно сказывается на фигуре, помогает в снижении веса. ^[15] Хотите убедиться в эффективности напитка на собственном опыте? Дополните диету несколькими стаканчиками грейпфрутового фреша!

6. Является природным антидепрессантом

Грейпфрутовый сок содержит биофлавоноид гесперидин, обладающий в том числе антидепрессивными свойствами. ^[16] Зачем принимать искусственные, нередко вызывающие зависимость антидепрессанты, если отличное и безопасное лекарство от стресса и плохого настроения можно приготовить самостоятельно из находящихся под рукой продуктов?

7. Снижает риск инфарктов и инсультов

Содержащийся в мякоти цитрусовых пектин помогает снизить уровень холестерина в крови, что уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.^[17]

Фреш из грейпфрута часто применяется в косметологии для приготовления различных противовоспалительных масок и лосьонов. А еще остатки от переработки грейпфрутового сока и цельные отбракованные плоды используются для производства кормов для животных.^[18]

Противопоказания и возможный вред грейпфрутового сока

Многочисленные исследования показывают, что прием грейпфрутового сока совместно со статинами, лекарственными препаратами, подавляющими выработку холестерина, (даже в 12-часовом промежутке) многократно увеличивают действие лекарства.^[19] К тому же доказан факт того, что данный напиток имеет свойство многократно увеличивать действие многих аптечных средств. Иногда это может привести к нежелательным последствиям и даже летальному исходу.^[20] Такую особенность грейпфрутового сока нужно обязательно учитывать при приеме любых сильнодействующих препаратов – необходима предварительная консультация с соответствующим специалистом.

Также контакт грейпфрутового сока с зубной эмалью может привести к ее разрушению и образованию кариеса.^[20] Именно поэтому употреблять все фреши дантисты рекомендуют с помощью специальных трубочек, а также советуют сразу ополаскивать ротовую полость чистой питьевой водой, чтобы смыть остатки кисло-сладкой жидкости с поверхности зубов.

Нормы употребления грейпфрутового сока

Для полноценного насыщения организма всеми необходимыми витаминами и минералами, содержащимися в составе фрукта, рекомендуется ежедневно выпивать не менее двух стаканов вкусного напитка. Для маленьких дегустаторов норма уменьшается до одного стакана.

Вводить в качестве прикорма свежесжатый фреш из грейпфрута в меню крох стоит аккуратно, по одной чайной ложечке, внимательно наблюдая за реакцией малыша. Начинать пищевые эксперименты рекомендуется не ранее чем с 1 года. Если у ребенка имеется пищевая аллергия на какие-либо продукты, знакомство с экзотическим напитком стоит отложить до более старшего возраста — хотя бы до достижения 3 лет.

Рекомендации по приготовлению и хранению сока грейпфрута

Наиболее полезным считается смузи, пропущенный через блендер. В таком напитке содержится больше всего ценного для организма пектина. Если пить сок с мякотью не нравится, можно его отжать через сито или марлю. Также для приготовления фрэша можно использовать соковыжималку.

Употреблять в пищу рекомендуется свежеприготовленный сок (в течение первых 20 минут после его получения). Затем он окисляется от контакта с кислородом и теряет некоторые полезные свойства. Если выпить сразу весь объем полученного напитка не представляется возможным, рекомендуется его поставить в холодильник, чтобы защитить от прокисания и размножения болезнетворных бактерий.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Грейпфрутовый сок — оригинальный по вкусу и очень полезный напиток, который приносит неоценимую пользу организму. Приготовленный собственноручно фреш помогает без использования дополнительных аптечных препаратов повысить иммунитет и настроение, существенно уменьшить объем тела и защититься от таких опасных болезней как онкология и диабет. Убедитесь в эффективности и пользе напитка, добавив его в ежедневный рацион вашей семьи!

Литература

1. Grapefruit juice, red, not fortified, not from concentrate, refrigerated, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2003595/nutrients>
2. Иванова, Н. Н., Хомич, Л. М., Перова, И. Б., & Эллер, К. И. (2018). Нутриентный профиль грейпфрутового сока. Вопросы питания, 87(5), 85-94. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10057
3. Binia, A., Jaeger, J., Hu, Y., Singh, A., & Zimmermann, D. (2015). Daily potassium intake and sodium-to-potassium ratio in the reduction of blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of hypertension*, 33(8), 1509-1520. DOI: 10.1097/HJH.0000000000000611
4. Pickering, G., Mazur, A., Troussellard, M., Bienkowski, P., Yaltsewa, N., Amessou, M., ... & Pouteau, E. (2020). Magnesium status and stress: the vicious circle concept revisited. *Nutrients*, 12(12), 3672. DOI: 10.3390/nu12123672
5. Nielsen, F. H., & Lukaski, H. C. (2006). Update on the relationship between magnesium and exercise. PMID: 17172008
6. Zhang, H. Y., Jiang, H. B., Kim, J. E., Zhang, S., Kim, K. M., & Kwon, J. S. (2020). Bioresorbable magnesium-reinforced PLA membrane for guided bone/tissue regeneration. *Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials*, 112, 104061. DOI: 10.1016/j.jmbbm.2020.104061
7. Reid, I. R., Bristow, S. M., & Bolland, M. J. (2015). Calcium supplements: benefits and risks. *Journal of internal medicine*, 278(4), 354-368. DOI: 10.1111/joim.12394
8. Kaplan, N. M. (1988). Calcium and blood pressure. *Cardiovascular Drugs and Therapy*, 2(3), 269-274. DOI: 10.1007/BF00054631
9. Giudice, M. L., Mihalik, B., Dinnyés, A., & Kobolák, J. (2019). The nervous system relevance of the calcium sensing receptor in health and disease. *Molecules*, 24(14), 2546. DOI: 10.3390/molecules24142546
10. Zhou, C., Lai, Y., Huang, P., Xie, L., Lin, H., Zhou, Z., ... & Gao, L. (2019). Naringin attenuates alcoholic liver injury by reducing lipid accumulation and oxidative stress. *Life sciences*, 216, 305-312. DOI: 10.1016/j.lfs.2018.07.031
11. Carvalho, G. C., Sábio, R. M., & Chorilli, M. (2021). An overview of properties and analytical methods for lycopene in organic nanocarriers. *Critical Reviews in Analytical Chemistry*, 51(7), 674-686. DOI: 10.1080/10408347.2020.1763774
12. Deyhim, F., Mandadi, K., Faraji, B., & Patil, B. S. (2008). Grapefruit juice modulates bone quality in rats. *Journal of medicinal food*, 11(1), 99-104. DOI: 10.1089/jmf.2007.537
13. Dhanya, R. (2022). Quercetin for managing type 2 diabetes and its complications, an insight into multitarget therapy. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 146, 112560. DOI: 10.1016/j.biopha.2021.112560
14. Hayanga, J. A., Ngubane, S. P., Murunga, A. N., & Owira, P. M. (2016). Grapefruit juice improves glucose intolerance in streptozotocin-induced diabetes by suppressing hepatic gluconeogenesis. *European journal of nutrition*, 55(2), 631-638. DOI: 10.1007/s00394-015-0883-4
15. de la Garza, A. L., Etxeberria, U., Haslberger, A., Aumüller, E., Martínez, J. A., & Milagro, F. I. (2015). Helichrysum and grapefruit extracts boost weight loss in overweight rats reducing inflammation. *Journal of medicinal food*, 18(8), 890-898. DOI: 10.1089/jmf.2014.0088

16. Fu, H., Liu, L., Tong, Y., Li, Y., Zhang, X., Gao, X., ... & Wang, H. (2019). The antidepressant effects of hesperidin on chronic unpredictable mild stress-induced mice. *European Journal of Pharmacology*, 853, 236-246. DOI: 10.1016/j.ejphar.2019.03.035
17. Cerda, J. J., Robbins, F. L., Burgin, C. W., Baumgartner, T. G., & Rice, R. W. (1988). The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle. *Clinical cardiology*, 11(9), 589-594. DOI: 10.1002/clc.4960110902
18. Dorado, C., Cameron, R. G., Manthey, J. A., Bai, J., & Ferguson, K. L. (2021). Analysis and potential value of compounds extracted from star ruby, rio red, and ruby red grapefruit, and grapefruit juice processing residues via steam explosion. *Frontiers in nutrition*, 8, 691663. DOI: 10.3389/fnut.2021.691663
19. Kunitake, H., Nagasawa, K., Takami, K., & KOMATSU, H. (2002). Molecular and Cytogenetic Characterization of Triploid Somatic Hybrids between 'Shogun' Mandarin and Grapefruit. *Plant Biotechnology*, 19(5), 345-352. DOI: 10.1016/j.amjmed.2015.07.036
20. Chen, M., Zhou, S. Y., Fabriaga, E., Zhang, P. H., & Zhou, Q. (2018). Food-drug interactions precipitated by fruit juices other than grapefruit juice: An update review. *Journal of food and drug analysis*, 26(2), S61-S71. DOI: 10.1016/j.jfda.2018.01.009
21. Bassiouny, M. A., Yang, J., & Kuroda, S. (2008). Topographic and radiographic profile assessment of dental erosion. Part II: effect of citrus fruit juices on human dentition. *General Dentistry*, 56(2), 136-143. PMID: 18348369

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 06.11.2022

Grapefruit juice is a storehouse of useful vitamins and minerals

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

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