



Грейпфрутовий сік - джерело корисних вітамінів і мікроелементів

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат: Грейпфрут або, як його ще називають «райський цитрус» – це гібрид апельсина і помело, знаменитий своєю освіжаючою і гіркуватою м'якоттю, високо цінується шанувальниками ЗОЖ. Вважається, що систематичне вживання в їжу фрукта допомагає позбавитися багатьох хвороб, підвищує настрій і сприяє схудненню. Грейпфрутовий сік також має численні позитивні властивості для організму, містить величезну кількість корисних вітамінів і органічних кислот.

Ключові слова: грейпфрут, грейпфрутовий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Напій відноситься до досить низькокалорійних продуктів - у 100 г соку міститься всього 41 ккал. ^[1] До того ж більша його частина складається із води (89,8%). У ньому практично відсутні жири (0,27%), є мінімум білків (0,57%) і зовсім небагато вуглеводів (9,1%) - ідеальне доповнення меню для людей, що суворо стежать за вагою та стрункістю фігури!

Як і інші цитрусові фреші, грейпфрутовий містить різні органічні кислоти (головною є лимонна - 1080 мг), а також безліч мінералів та вітамінів ^[2]:

- Калій (128 мг). Сприяє нормалізації кров'яного тиску ^[3] та нервової системи людини.
- Фосфор (15 мг). Нормалізує обмін речовин, допомагає повноцінніше засвоюватися корисним речовинам, покращує ріст кісток та зубів.

- [Магній](#) (7,7 мг). Підвищує стресостійкість організму ^[4], покращує працездатність ^[5], сприяє регенерації кісткової тканини. ^[6]
- Кальцій (9 мг). Зміцнює кістки та допомагає у боротьбі з остеопорозом ^[7], стабілізує артеріальний тиск ^[8] та роботу нервової системи. ^[9]

Топ-7 корисних властивостей грейпфрутового соку

1. Відновлює печінку

У грейпфруті (у тій гіркій плівці, що обволікає кожну часточку фрукта) міститься корисний рослинний флавоноїд нарингін. Він покращує вироблення жовчі і навіть зменшує алкогольне отруєння печінки. ^[10]

2. Захищає від раку

Розрізняють кілька різновидів грейпфрута залежно від кольору шкірки та м'якоті: білі, жовті, рожеві. Останні вважаються найсолодшими. До того ж у них міститься велика кількість лікопіну, каротиноїдного пігменту. ^[11] Він не тільки відповідає за забарвлення фрукта, але і є потужним антиоксидантом, допомагає боротися зі старінням клітин, захищає від багатьох видів раку. Саме рожеві грейпфрути рекомендується використовувати для приготування смачного та корисного цитрусового фрешу.

3. Зміцнює кістки

Дослідження показують, що регулярне вживання соку грейпфрутового сприяє зміцненню кісток і є відмінною профілактикою остеопорозу. ^[12] Хочете, зменшити ризики поломки кісток та захистити представників старшого покоління від випадкових травм? Додайте до обов'язкового щоденного раціону кожного представника сім'ї кілька склянок смачного освіжаючого фрешу!

4. Допомагає у лікуванні діабету

У м'якоті цитрусу міститься біофлавоноїд кверцетин. Речовина має потужні терапевтичні властивості, особливо дієво щодо лікування діабету 2-го типу ^[13], показує відмінну результативність у зниженні рівня глюкози в крові. ^[14]

5. Сприяє зниженню ваги

Щоденне вживання багатого флавоноїдами напою позитивно позначається на фігурі, що допомагає у зниженні ваги. ^[15] Хочете переконатися у ефективності напою з власного досвіду? Доповніть дієту кількома склянками грейпфрутового фрешу!

6. Є природним антидепресантом

Грейпфрутовий сік містить біофлавоноїд гесперидин, що має в тому числі антидепресивні властивості. ^[16] Навіщо приймати штучні, нерідко викликають залежність антидепресанти, якщо відмінні і безпечні ліки від стресу і поганого настрою можна приготувати самостійно з продуктів, що знаходяться під рукою?

7. Знижує ризик інфарктів та інсультів

цитрусових пектин, що міститься в м'якоті, допомагають знизити рівень холестерину в крові, що зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. ^[17]

Фреш з грейпфрута часто застосовується у косметології для приготування різних протизапальних масок та лосьйонів. А ще залишки від переробки грейпфрутового соку та цілісні відбраковані плоди використовуються для виробництва кормів для тварин.^[18]

Протипоказання та можлива шкода грейпфрутового соку

Багаторазові дослідження показують, що прийом грейпфрутового соку разом із статинами, лікарськими препаратами, що пригнічують вироблення холестерину, (навіть у 12-годинному проміжку) багаторазово збільшують дію ліків.^[19] До того ж доведено факт того, що даний напій має властивість багаторазово збільшувати дію багатьох аптечних зілля. Іноді це може призвести до небажаних наслідків і навіть смерті.^[20] Таку особливість грейпфрутового соку потрібно обов'язково враховувати при прийманні будь-яких сильнодіючих препаратів – необхідна попередня консультація з відповідним фахівцем.

Також контакт грейпфрутового соку із зубною емаллю може призвести до її руйнування та утворення карієсу.^[20] Саме тому вживати всі фреші дантисти рекомендують за допомогою спеціальних трубочок, а також радять відразу ополіскувати ротову порожнину чистою питною водою, щоб змити залишки кисло-солодкої рідини з поверхні зубів.

Норми вживання грейпфрутового соку

Для повноцінного насичення організму всіма необхідними вітамінами та мінералами, що містяться у складі фрукта, рекомендується щодня випивати щонайменше дві склянки смачного напою. Для маленьких дегустаторів норма зменшується до однієї склянки.

Вводити як прикорм свіжий фреш з грейпфрута в меню крихти варто акуратно, по одній чайній ложечці, уважно спостерігаючи за реакцією малюків. Починати харчові експерименти рекомендується не раніше ніж з 1 року. Якщо дитина має харчову алергію на якісь продукти, знайомство з екзотичним напоєм варто відкласти до старшого віку — хоча б до досягнення 3 років.

Рекомендації щодо приготування та зберігання соку грейпфрута

Найбільш корисним вважається смузі, пропущений через блендер. Такий напій містить найбільше цінного для організму пектину. Якщо пити сік з м'якоттю не подобається, можна його віджати через сито чи марлю. Також для приготування фрешу можна використовувати соковитискач.

Вживати рекомендується свіжоприготовлений сік (протягом перших 20 хвилин після його отримання). Потім він окислюється від контакту з киснем і втрачає деякі корисні властивості. Якщо випити відразу весь обсяг отриманого напою неможливо, рекомендується його поставити в холодильник, щоб захистити від прокисання і розмноження хвороботворних бактерій.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Грейпфрутовий сік - оригінальний на смак і дуже корисний напій, який приносить неоціненну користь організму. Приготований власноруч фреш допомагає без використання додаткових аптечних препаратів підвищити імунітет та настрій, суттєво зменшити об'єм тіла та захиститися від таких небезпечних хвороб як онкологія та діабет. Переконайтеся в ефективності та користі напою, додавши його до щоденного раціону вашої родини!

Література

1. Grapefruit juice, red, не fortified, не від concentrate, refrigerated, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2003595/nutrients>
2. Іванова, Н. Н., Хоміч, Л. М., Перова, І. Б., & Еллер, К. І. (2018). Нутрієнтний профіль грейпфрутового соку. Питання харчування, 87 (5), 85-94. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10057
3. Binia, A., Jaeger, J., Hu, Y., Singh, A., & Zimmermann, D. (2015). Делікатасійний потік і потік до потієї ratio в зниженні крові pressure: meta-analysis randomized controlled trials. Journal of hypertension, 33(8), 1509-1520. DOI: 10.1097/HJH.0000000000000611
4. Pickering, G., Mazur, A., Trousselard, M., Bienkowski, P., Yaltsewa, N., Amessou, M., ... & Pouteau, E. (2020). Magnesium status and stress: vicious circle concept revisited. Nutrients, 12(12), 3672. DOI: 10.3390/nu12123672
5. Nielsen, FH, & Lukaski, HC (2006). Update on the relationship між magnesium and exercise. PMID: 17172008
6. Zhang, HY, Jiang, HB, Kim, JE, Zhang, S., Kim, KM, & Kwon, JS (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, IR, Bristow, SM, & Bolland, MJ (2015). Calcium supplements: benefits and risks. Journal of internal medicine, 278(4), 354-368. DOI: 10.1111/joim.12394
8. Kaplan, NM (1988). Calcium and blood pressure. Cardiovascular Drugs and Therapy, 2 (3), 269-274. DOI: 10.1007/BF00054631
9. Giudice, ML, Mihalik, B., Dinnyés, A., & Kobolák, J. (2019). Нервова система релевантності calcium sensing receptor в здоров'я і здоров'я. Molecules, 24(14), 2546. DOI: 10.3390/molecules24142546
10. Zhou, C., Lai, Y., Huang, P., Xie, L., Lin, H., Zhou, Z., ... & Gao, L. (2019). Нарингін вірить в алкоголічне життя внаслідок небезпеки спричинення ліпідного накопичення і oxidative stress. Life sciences, 216, 305-312. DOI: 10.1016/j.lfs.2018.07.031
11. Carvalho, GC, Sábio, RM, & Chorilli, M. (2021). На перевірці властивостей і аналітичних методів для lycorine в органічних наногарепів. Critical Reviews in Analytical Chemistry, 51 (7), 674-686. DOI: 10.1080/10408347.2020.1763774
12. Deyhim, F., Mandadi, K., Faraji, B., & Patil, BS (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 і його complications, усвідомлюють в multitarget therapy. Biomedicine & Pharmacotherapy, 146, 112560. DOI: 10.1016/j.biopha.2021.112560
14. Hayanga, JA, Ngubane, SP, Murunga, AN, & Owira, PM (2016). Grapefruit juice не підтримує glucose intolerance в streptozotocin-induced diabetes, спричиняючи hepatic gluconeogenesis. European journal of nutrition, 55(2), 631-638. DOI: 10.1007/s00394-015-0883-4
15. de la Garza, AL, Etxeberria, U., Haslberger, A., Aumüller, E., Martínez, JA, & Milagro, FI (2015). Helichrysum і grapefruit extracts boost weight loss в overweight rats reduction 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). Antidepressant effects hesperidin на chronic unpredictable mild stress-induced mice. European Journal of Pharmacology, 853, 236-246. DOI: 10.1016/j.ejphar.2019.03.035
17. Cerda, JJ, Robbins, FL, Burgin, CW, Baumgartner, TG, & Rice, RW (1988). Ефекти grapefruit pectin на пацієнтів при ризику для коронарного життєдіяльності без будь-якої дитини або життєдіяльності. Clinical cardiology, 11 (9), 589-594. DOI: 10.1002/clc.4960110902

18. Dorado, C., Cameron, RG, Manthey, JA, Bai, J. & Ferguson, KL (2021). Analysis and potential value 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, SY, Fabriaga, E., Zhang, PH, & Zhou, Q. (2018). Food-drug interactions precipitated by fruit juices інші, ніж 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, MA, Yang, J., & Kuroda, S. (2008). Topographic i radiographic profile assessment of dental erosion. Part II: ефект citrus fruit juices on human dentition. *General Dentistry*, 56 (2), 136-143. PMID: 18348369

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

Отримано 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.