Сік помело - екзотичний напій здоров'я та довголіття

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Найбільші серед цитрусових, звані в перекладі з португальської « *здутими лимонами* » (*pomposos limones*), мають оригінальний смак і містять безліч вітамінів та корисних речовин. Освіжаюча кисло-солодка м'якоть помело входить до складу багатьох національних страв Китаю та Таїланду, а його сік рекомендують вживати як дієвий імуностимулюючий засіб, що допомагає уникнути багатьох захворювань. На полицях супермаркетів сміттєвий сік можна зустріти нечасто, але приготувати його самостійно може будь-хто.

Ключові слова: помело, сік помело , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

М'якуш помело на 89,1% складається із води. У ній практично не міститься жирів (0,04%) і білків (0,76%), вуглеводів налічується всього 9,6%, а калорій - 38. [1] Це дозволяє віднести свіжовіджатий сік з помело до категорії низькокалорійних дієтичних напоїв рекомендувати його як обов'язкову освіжаючу добавку при складанні різноманітних дієт. Корисність напою пояснюється багатим вмістом різноманітних вітамінів та мінералів. [2]

Зокрема, у його складі можна виявити:

- Калій (216 мг). [3] Сприяє нормалізації кров'яного тиску [4] , є ефективним імуномодулятором - покращує постачання мозку киснем, що сприяє ясності та чіткості мислення.
- Фосфор (17 мг). Мікроелемент, що забезпечує нормальне функціонування організму: у тандемі з кальцієм зміцнює кісткову тканину [5] , регулює кислотно-лужний баланс,

стабілізує роботу шлунково-кишкового тракту, допомагає повноцінно засвоювати вітаміни групи В – наповнює організм енергією, покращує самопочуття.

- Магній (6 мг). Допомагає уникнути ризику передчасних пологів, перевтоми, синдрому хронічної втоми, головного болю та безсоння, попереджає виникнення судом у м'язах [6], регулює артеріальний тиск, а також сприяє поліпшенню настрою. [7]
- Кальцій (4 мг). Відіграє важливу роль у регулюванні рівня артеріального тиску та профілактиці серцево-судинних захворювань, є основою здорової кісткової тканини, що перешкоджає розвитку остеопорозу. [8]
- натрій (1 мг). Стабілізує баланс рідин, сприяє утворенню достатньої кількості для повноцінного функціонування організму слини, плазми крові, шлункового соку, допомагає повноцінно засвоювати вуглеводи.
- Вітамін С (61 мг). Аскорбінова кислота бере участь у синтезі колагену [9] (омолоджує та робить більш еластичною шкіру, зміцнює судини та зв'язки), покращує роботу імунної системи [10], допомагає повноцінно засвоювати залізо [11], прискорює загоєння ран. [12]

Також помело є цінним джерелом різноманітних корисних для організму природних антиоксидантів [13]. У ньому міститься тіамін, або вітамін В1, (0,034 мг) — сповільнює процеси старіння, покращує роботу мозку (запобігає розвитку хвороби Альцгеймера, Паркінсона [14]), зменшує негативний вплив тютюну та алкоголю на організм. Вітамін В6 (0,036 мг) сприяє нормалізації нервової системи [15], допомагає позбутися судом у ногах [16] та оніміння рук.

Топ-5 корисних властивостей соку помело

1. Допомагає боротися з ожирінням

До складу м'якоті плода входять різноманітні флавоноїди, які мають потужні антиоксидантні властивості, а також перешкоджають розвитку ожиріння. [17] Тому в меню людей, які стежать за фігурою та вагою, в обов'язковому порядку рекомендується включати такий корисний і смачний напій як сік з помело .

2. Покращує травлення, сприяє виведенню токсинів

Фрукт містить багато клітковини . Вона абсорбує шлаки та оперативно виводить їх з організму. [18] Вживання свіжого соку з помело налагоджує процеси травлення, перешкоджає виникненню запорів.

3. Знижує ризик виникнення онкології

Флавоноїд нарингін, що міститься в цитрусових, у тому числі в помело, має потужну протизапальну та протиракову активність. [19] Фреш, отриманий із плодів екзотичних «здутих лимонів», показує високу ефективність у боротьбі зі зростанням ракових клітин.

4. Може вживатися пацієнтами з діабетом

Сік помело має низьке глікемічне навантаження, що дозволяє його включати в меню людей, які страждають на діабет 2-го типу. [20] Звичайно, вживати його потрібно в міру. Щоденна норма для діабетиків - не більше 200 г м'якоті плода або 150 мл свіжого фрешу. Також добавка у раціоні пацієнтів у вигляді соку даного цитрусового значно покращує ефективність протидіабетичного лікування. [21]

5. Має протизапальний ефект

Як підтверджують численні дослідження, унікальні цитрусові флованоїди, що містяться у складі фрукта (гесперидин, нарингін, нобілетин), допомагають зменшити запальні процеси в організмі. [22]

Також сік помело часто використовують у кулінарії та навіть у косметології. Його включають в основу різних косметологічних масок та кремів, їм протирають шкіру з метою її зволоження, живлення, нормалізації роботи сальних залоз.

Протипоказання та можлива шкода соку помело

Зверніть увагу! Як і грейпфрут, смело містить ферменти, що вступають у взаємодію з лікарськими засобами, що може призвести до зміни властивостей препаратів. [23] Тому вживати сік цих цитрусових не рекомендується спільно з ліками, особливо призначеними для зниження холестерину, лікування депресії, тромбозу, хвороб серця та ін.

Також смачний напій не слід включати в раціон людей, які страждають на харчову алергію, особливо на цитрусові продукти, вживати при загостренні виразкової хвороби.

Фреш, видавлений з помело , як і інші фруктові соки, містить цукор. Тому після дегустації смачного напою стоматологи рекомендують одразу обполіскувати ротову порожнину чистою водою від залишків кисло-солодкої рідини, щоб уникнути ризику виникнення карієсу. [24]

Норми та рекомендації щодо вживання соку помело

Для повноцінного насичення організму дорослої людини всіма необхідними вітамінами і мінералами, що містяться у фрукті, рекомендується щодня випивати близько півлітра свіжого фрешу з м'якоті помело. Для дітей норма трохи нижча: для дітей віком від 5 до 12 років – 100 мл напою, для підлітків – до 1 склянки.

Сік потрібно пити свіжим (протягом кількох годин після відтискання). З часом він окислюється від контакту з киснем, позбавляється багатьох корисних речовин. Також існує ризик розмноження в ньому небезпечних для здоров'я мікроорганізмів.

Як приготувати і зберігати сік з помело

Приготувати сік із помело не складніше, ніж із інших цитрусових. Відберіть цілісні фрукти (що плід важче, тим він соковитіший), очистіть їх від шкірки, зробивши на ній поздовжні надрізи, витягніть часточки і очистіть їх від плівки, яка досить просто знімається. Насіння, що міститься в м'якоті, також легко витягається з неї.

Очищені часточки можна пропустити через соковитискач або віджати вручну за допомогою марлі. Отриманий сік рекомендується випити або поставити в холодильник для нетривалого зберігання.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік з помело , насичений численними вітамінами і мінералами, має безліч корисних властивостей — покращує самопочуття та настрій, а також захищає від багатьох захворювань. Саме тому цей екзотичний цілющий напій рекомендується включити до раціону кожної сім'ї, особливо в період сезону холоду та застуд.

Література

1. Pummelo, raw, https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167754/nutrients
2. Anmol, RJ, Marium, S., Hiew, FT, Han, WC, Kwan, LK, Wong, AKY, ... & Ming, LC (2021). Phytochemical and Therapeutic Potential of Citrus grandis (L.) Osbeck: A Review. Journal of evidence-based integrative medicine, 26, 2515690X211043741. DOI: 10.1177/2515690X211043741
3. Czech, A., Zarycka, E., Yanovych, D., Zasadna, Z., Grzegorczyk, I., & Kłys, S. (2020). Mineral content of pulp and peel of divers citrus fruit cultivars. Biological Trace Element Research, 193 (2), 555-563. DOI: 10.1007/s12011-019-01727-1
4. Filippini, T., Naska, A., Kasdagli, MI, Torres, D., Lopes, C., Carvalho, C., ... & Vinceti, M. (2020). Potassium intake and blood pressure: dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of the American Heart Association, 9(12), e015719. DOI: 10.1161/JAHA.119.015719
5. Uenishi, K. (2009). Phosphorus intake and bone health. Clinical Calcium, 19 (12), 1822-1828. PMID: 19949274
6. Guerrera, MP, Volpe, SL, & Mao, JJ (2009). Therapeutic use of magnesium. American family physician, 80(2), 157-162. PMID: 19621856
7. Gröber, U., Schmidt, J. & Kisters, K. (2015). Magnesium in prevention and therapy. Nutrients, 7 (9), 8199-8226. DOI: 10.3390/nu7095388
8. Cormick, G., Betran, AP, Romero, IB, Cormick, MS, Belizán, JM, Bardach, A., & Ciapponi, A. (2021). Ефект з calcium fortified foods на здоров'я outcomes: a systematic review and meta-analysis. Nutrients, 13(2), 316. DOI: 10.3390/nu13020316
9. 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
10. Carr, NB, & Melcher, CP (Eds.). (2017). Wyoming Basin швидкий ecoregional assessment. US Department of the Interior, US Geological Survey. DOI: 10.3390/nu9111211
11. Lynch, SR, & Cook, JD (1980). Interaction of vitamin C and iron. Ann NY Acad Sci, 355 (1), 32-44. DOI: 10.1111/ j.1749-6632.1980.tb 21325.x
12. Moores, J. (2013). Vitamin C: a wound healing perspective. British journal of community nursing, 18(Sup12), S6-S11. DOI: 10.12968/bjcn.2013. 18.sup12.s 6
13. Ali, M., Rumpa, NEN, Paul, S., Hossen, M., Tanvir, EM, Hossan, T., ... & Gan, SH (2019). Antioxidant potential, subacute toxicity, і beneficiary effects of metanolic extract of pomelo (Citrus grandis L. Osbeck) в long evan rats. Journal of Toxicology, 2019. DOI: 10.1155/2019/2529569
14. Tylicki, A., & Siemieniuk, M. (2011). Thiamine і його derivatives в regulation of cell metabolism. Postepy Higieny і Medycyny Doswiadczalnej (Online), 65, 447-469. DOI: 10.5604/17322693.951633
15. Central nervous system зміни у відхиленні від vitamín B6 та інших B-комплексних vitamíns. 1975 p. Jan;33(1):21-3. DOI: 10.1111/ j.1753-4887.1975.tb 07082.x
16. Sohrabvand, F., Shariat, M., & Haghollahi, F. (2006). Vitamin B supplementation for leg cramps протягом pregnancy. International journal of gynaecology and obstetrics, 95(1), 48-49. DOI: 10.1016/j.ijgo.2006.05.034
17. Deng, M., Dong, L., Jia, X., Huang, F., Chi, J., Muhammad, Z., ... & Zhang, R. (2022). Флавнонідні форми в кулі різних помело (Citrus grandis L. Osbeck) і grapefruit (Citrus paradisi Mcfad) культивують і їх in vitro bioactivity. Food chemistry: X, 15, 100368. DOI: 10.1016/j.fochx.2022.100368
18. Liu, H., Zeng, X., Huang, J., Yuan, X., Wang, Q., & Ma, L. (2021). Dietary fiber extracted from pomelo fruitlets promotes intestinal functions, both in vitro and in vivo. Carbohydrate Polymers, 252, 117186. DOI: 10.1016/j.carbpol.2020.117186

19. Xu, C., Huang, X., Huang, Y., Liu, X., Wu, M., Wang, J., & Duan, X. (2021). Naringin induces apoptosis gastric carcinoma cells via blocking PI3K/AKT wayway і activating для -death autophagy. Molecular Medicine Reports, 24 (5), 1-10. DOI: 10.3892/mmr.2021.12412
20. Shi-ying Shao, Wei-Jie Xu, Jing Tao... (2017). Glycemic index, glycemic load, і glycemic response до помело в пацієнтів з 2 типами diabetes. Current Medical Science volume 37, pages711–718. DOI: 10.1007/s11596-017-1793-x
21. Somanathan Karthiga, R., Sukhdeo, SV, Madhugiri Lakshminarayan, S., & Mysuru Nanjarajurs, S. (2021). Ефективність Citrus maxima fruit segment supplemented paranthas in STZ induced diabetic rats. Journal of Food Science, 86 (5), 2091-2102. DOI: 10.1111/1750-3841.15707
22. Zhang, M., Zhu, S., Yang, W., Huang, Q., & Ho, CT (2021). Біологічна боротьба і біоефективність citrus flavonoids: Bioavailability, biotransformation, і delivery systems. Food & Function, 12 (8), 3307-3323. DOI: 10.1039/d0fo03403g
23. Molden, E., & Spigset, O. (2007). Fruit and berries-interactions with drugs. Tidsskrift for den Norske laegeforening: tidsskrift for praktisk medicin, ny raekke, 127(24), 3218-3220. PMID: 18084364
24. Heyman, MB, & Abrams, SA (2017). Section on Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition, Committee on Nutrition. Фруктовий хлопчик в infants, children, і adolescentes: current recommendations. Pediatrics, 139(6), e20170967. DOI: 10.1542/peds.2017-0967

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 10.12.2022

Pomelo juice - an exotic drink of health and longevity

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