Сок из свити — вкусный целебный напиток для всей семьи

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Гибрид помело и белого грейпфрута, выведенный учеными Израиля в начале 80-х годов прошлого века, обладает оригинальным кисло-сладким вкусом и является уникальным источником многочисленных полезных для организма микроэлементов. Именно по этой причине вкусный и целебный сок из свити рекомендуется включать в ежедневное меню как взрослых, так и малышей.

Ключевые слова: свити, сок свити, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Гибрид помело и белого грейпфрута, выведенный учеными Израиля в начале 80-х годов прошлого века, обладает оригинальным кисло-сладким вкусом и является уникальным источником многочисленных полезных для организма микроэлементов. Именно по этой причине вкусный и целебный сок из свити рекомендуется включать в ежедневное меню как взрослых, так и малышей.

Состав и калорийность

Уменьшенная разновидность помело, называемая американскими фермерами-предпринимателями «оробланко» или «белое золото», отличается сочностью (на 80% состоит из воды) и довольно низкой калорийностью — в его составе насчитывается всего 58 ккал. Учитывая, что фрукт содержит минимум жиров и белков (0,2% и 0,7%) и небольшое количество углеводов (9%), фреш из свити считается диетическим продуктом — может смело включаться в меню людей, строго следящих за своим весом и фигурой.

Также в состав напитка входит множество витаминов и полезных веществ:

- Витамин С, или аскорбиновая кислота (45 мг). Является мощным антиоксидантом — предупреждает старение клеток организма, запускает процессы производства собственного коллагена, укрепляет иммунитет, помогает бороться с вирусами, простудами [1] и даже парадонтитом. [2]
- Калий (212 мг). Нормализует артериальное давление [3], улучшает снабжение клеток кислородом, способствует здоровью костей [4] и ясности ума, оказывает противоаллергический эффект.
- Кальций (23 мг). Регулирует процессы свертываемости крови, предупреждает развитие остеопороза [5] и возникновение судорог, способствует здоровью костей и зубов, помогает в снижении веса, предотвращает возникновение полипов в толстой кишке. [6]
- Натрий (13 мг). Помогает сохранять внутриклеточную жидкость, предупреждает возникновение тепловых ударов и развитие обезвоживания организма, способствует здоровому функционированию мышц и нервов. [7]
- Фосфор (18 мг). Нормализует процессы обмена веществ в организме, обеспечивает выработку энергии, достаточную для его здорового функционирования, помогает усваивать витамины и минералы, стабилизирует мышечную и нервную системы, способствует росту костей (в частности, рекомендуется беременным женщинам для правильного формирования костного скелета плода [8]).

К тому же цитрусовые, к которым относится и свити, богаты флавоноидами. В частности, в них содержится нарингин и нарирутин — укрепляют стенки сосудов, способствуют снижению артериального давления [9], обеспечивают мощный противовоспалительный эффект. [10]

Сок обладает низким гликемическим индексом и может употребляться пациентами, страдающими сахарным диабетом. Конечно, в разумных количествах.

Топ-5 полезных свойств сока свити

1. Обладает детоксирующими свойствами

Исследования доказали, что сок свити, или оробланко (как часто называют этот фрукт в Америке), благотворно воздействует на печень — обладает детокс-эффектом, очищает ее от шлаков и токсинов. [11]

2. Является мощным антиоксидантом

Среди всех цитрусовых именно мякоть свити обладает наиболее мощным антиоксидантным потенциалом. [12] Хотите защитить организм от негативного воздействия окружающей среды и безжалостного течения времени? Добавьте в ежедневный рацион полезный и очень вкусный сок свити!

3. Снижает уровень холестерина в крови

Установлено, что сок цитрусового гибрида отличается высоким содержанием биологически активных соединений, способствующих снижению уровня липидов в крови. [13] Свежевыдавленный фреш из мякоти свити рекомендуется в качестве полезной натуральной добавки людям, страдающим гиперхолестеринемией (повышенным уровнем холестерина в крови).

4. Предупреждает когнитивные нарушения

Высокое содержание в напитке уникального цитрусового флавоноида, нобилетина, способствует замедлению развития таких неизлечимых заболеваний как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона. [14]

5. Положительно влияет на работу сердца и сердечно-сосудистую систему

Регулярное употребление сока, выдавленного из мякоти цитрусовых, способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек, нормализации артериального давления и улучшению работы сердечно-сосудистой системы в целом. [15]

Вкусный и полезный сок свити часто используют в кулинарии, а также косметологии. В частности, его добавляют в различные маски и крема. Он отличное питает, увлажняет и очищает кожу, нормализует ее гидро-липидный баланс.

Противопоказания и возможный вред сока из свити

Полезный и вкусный сок свити также имеет свои противопоказания. В частности, его рекомендуется с осторожностью пробовать людям, страдающим различными пищевыми аллергиями. Также им не стоит злоупотреблять при наличии воспалений желудочно-кишечного тракта и пр.

Как и любой другой натуральный фреш, сок из плодов свити, оказывает разрушающее воздействие на зубную эмаль, что может привести к кариесу. [16] Поэтому дантисты рекомендуют употреблять напиток через соломинку и тщательно ополаскивать ротовую полость чистой водой после контакта с вкусной кисло-сладкой жидкостью.

Нормы и рекомендации по употреблению сока свити

Для полноценного восполнения потребностей организма в витаминах и минералах рекомендуется употреблять ежедневно не менее 1 стакана вкусного напитка. Это норма для взрослых. Малышам в возрасте от 5 лет рекомендованная дозировка несколько меньше — до 100 мл.

Начинать знакомство крох с новым продуктом стоит постепенно. Вначале с 1 чайной ложки жидкости, постепенно увеличивая норму, если не будет замечено негативной реакции со стороны аллергических проявлений и желудочно-кишечного тракта.

Как приготовить и хранить сок из свити

Даже спелый свити имеет зеленую кожуру. Поэтому ориентироваться на цвет кожицы цитрусового при выборе фруктов не стоит. Выбирайте цельные тяжелые плоды без вмятин и трещин с блестящей здоровой кожурой. Обратите внимание, что свити, как и помело, имеют достаточно толстую кожицу, что сказывается на количестве имеющейся в нем мякоти. Это факт стоит учитывать при выборе фруктов, отбираемых для приготовления сока.

Отжимают фреш из свити по аналогии с прочими цитрусовыми. Очищают плод от толстой кожуры, а затем дольки от тонкой шкурки, пропускают очищенную мякоть через соковыжималку или используют для отжима обычную марлю. Полученный напиток рекомендуется сразу употреблять, так как длительный контакт с воздухом приводит к улетучиванию части полезных веществ. Также в продукте со временем могут развиться опасные для здоровья микроорганизмы. Чтобы замедлить эти процессы, сок можно на несколько часов отправить на хранение в холодильник.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Вкусный и полезный сок из свити поможет восполнить недостаток витаминов и улучшить настроение в хмурый осенне-зимний период, а также надежно защитит организмы малышей и взрослых от многих сезонных и прочих заболеваний. Именно поэтому целебный профилактический фреш из сочного сладкого гибрида помело и грейпфрута рекомендуется хотя бы периодически вводить в семейный рацион.

Литература

1. Ströhle, A., & Hahn, A. (2009). Vitamin C and immune function. Medizinische Monatsschrift fur Pharmazeuten, 32(2), 49-54. PMID: 19263912
2. Tada, A., & Miura, H. (2019). The relationship between vitamin C and periodontal diseases: a systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(14), 2472. DOI: 10.3390/ijerph16142472
3. McLean, R. M., & Wang, N. X. (2021). Potassium. In Advances in Food and Nutrition Research (Vol. 96, pp. 89-121). Academic Press. DOI: 10.1016/bs.afnr.2021.02.013
4. Weaver, C. M. (2013). Potassium and health. Advances in Nutrition, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
5. Greenhalgh, R. M., & Powell, J. T. (2008). Endovascular repair of abdominal aortic aneurysm. New England Journal of Medicine, 358(5), 494-501. DOI: 10.1056/NEJMcp1513724
6. Moyad, M. A. (2003, September). The potential benefits of dietary and/or supplemental calcium and vitamin D. In Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations (Vol. 21, No. 5, pp. 384-391). Elsevier. DOI: 10.1016/s1078-1439(03)00108-x
7. Kumar, S., & Berl, T. (1998). Sodium. The Lancet, 352(9123), 220-228. DOI: 10.1016/S0140-6736(97)12169-9
8. Rayannavar, A., & Calabria, A. C. (2020, February). Screening for metabolic bone disease of prematurity. In Seminars in Fetal and Neonatal Medicine (Vol. 25, No. 1, p. 101086). WB Saunders. DOI: 10.1016/j.siny.2020.101086
9. Reshef, N., Hayari, Y., Goren, C., Boaz, M., Madar, Z., & Knobler, H. (2005). Antihypertensive effect of sweetie fruit in patients with stage I hypertension. American journal of hypertension, 18(10), 1360-1363. DOI: 10.1016/j.amjhyper.2005.05.021
10. Miles, E. A., & Calder, P. C. (2021). Effects of citrus fruit juices and their bioactive components on inflammation and immunity: a narrative review. Frontiers in immunology, 12, 2558. DOI: 10.3389/fimmu.2021.712608
11. Hahn-Obercyger, M., Stark, A. H., & Madar, Z. (2005). Grapefruit and oroblanco enhance hepatic detoxification enzymes in rats: possible role in protection against chemical carcinogenesis. Journal of agricultural and food chemistry, 53(5), 1828-1832. DOI: 10.1021/jf048547a
12. Muzykiewicz, A., Zielonka-Brzezicka, J., & Klimowicz, A. (2019). The antioxidant potential of flesh, albedo and flavedo extracts from different varieties of grapefruits. Acta Scientiarum Polonorum Technologia Alimentaria, 18(4), 453-462. DOI: 10.17306/J.AFS.0731
13. Gorinstein, S., Zachwieja, Z., Folta, M., Barton, H., Piotrowicz, J., Zemser, M., ... & Màrtín-Belloso, O. (2001). Comparative contents of dietary fiber, total phenolics, and minerals in persimmons and apples. Journal of agricultural and food chemistry, 49(2), 952-957. DOI: 10.1021/jf040139j
14. Nakajima, A., & Ohizumi, Y. (2019). Potential benefits of nobiletin, a citrus flavonoid, against Alzheimer’s disease and Parkinson’s disease. International journal of molecular sciences, 20(14), 3380. DOI: 10.3390/ijms20143380

15. Ahmed, O. M., AbouZid, S. F., Ahmed, N. A., Zaky, M. Y., & Liu, H. (2021). An up-to-date review on citrus flavonoids: Chemistry and benefits in health and diseases. Current Pharmaceutical Design, 27(4), 513-530. DOI: 10.2174/1381612826666201127122313
16. Stafne, E. C., & Lovestedt, S. A. (1947). Dissolution of Tooth Substance by Lemon Juice. Acid Beverages and Acids from Some other Sources. The Journal of the American Dental Association, 34(9), 586-592. DOI: 10.14219/jada.archive.1947.0133

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 14.12.2022

Sweetie juice is a delicious healing drink for the whole family

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

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