



Сік зі світлі – смачний цілющий напій для всієї родини

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат: Гібрид помело і білого грейпфрута, виведений вченими Ізраїлю на початку 80-х років минулого століття, має оригінальний кисло-солодкий смак і є унікальним джерелом численних корисних для організму мікроелементів. Саме з цієї причини смачний і цілющий сік зі світлі рекомендується включати в щоденне меню як дорослих, так і малюків.

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

Гібрид помело і білого грейпфрута, виведений вченими Ізраїлю на початку 80-х років минулого століття, має оригінальний кисло-солодкий смак і є унікальним джерелом численних корисних для організму мікроелементів. Саме з цієї причини смачний і цілющий сік зі світлі рекомендується включати в щоденне меню як дорослих, так і малюків.

Склад та калорійність

Зменшений різновид помело, званий американськими фермерами-підприємцями «оробланко» або «біле золото», відрізняється соковитістю (на 80% складається з води) і досить низькою калорійністю — у його складі налічується лише 58 ккал. Враховуючи, що фрукт містить мінімум жирів і білків (0,2% і 0,7%) і невелику кількість вуглеводів (9%), фреш зі світлі вважається дієтичним продуктом - може сміливо включатися в меню людей, що суворо стежать за своєю вагою та фігурою.

Також до складу напою входить безліч вітамінів та корисних речовин:

- **Вітамін С**, або аскорбінова кислота (45 мг). Є потужним антиоксидантом – попереджає старіння клітин організму, запускає процеси виробництва власного колагену, зміцнює імунітет, допомагає боротися з вірусами, застудами ^[1] та навіть парадонтизом. ^[2]

- Калій (212 мг). Нормалізує артеріальний тиск ^[3], покращує постачання клітин киснем, сприяє здоров'ю кісток ^[4] та ясності розуму, має протиалергічний ефект.
- Кальцій (23 мг). Регулює процеси згортання крові, попереджає розвиток остеопорозу ^[5] та виникнення судом, сприяє здоров'ю кісток та зубів, допомагає у зниженні ваги, запобігає виникненню поліпів у товстій кишці. ^[6]
- натрій (13 мг). Допомагає зберігати внутрішньоклітинну рідину, попереджає виникнення теплових ударів та розвиток зневоднення організму, сприяє здоровому функціонуванню м'язів та нервів. ^[7]
- Фосфор (18 мг). Нормалізує процеси обміну речовин в організмі, забезпечує вироблення енергії, достатню для його здорового функціонування, допомагає засвоювати вітаміни та мінерали, стабілізує м'язову та нервову системи, сприяє зростанню кісток (зокрема, рекомендується вагітним жінкам для правильного формування кісткового скелета плода ^[8]).

До того ж цитрусові, до яких належить і свиті, багаті на флавоноїди. Зокрема, у них міститься нарингін та наріутин – зміцнюють стінки судин, сприяють зниженню артеріального тиску ^[9], забезпечують потужний протизапальний ефект. ^[10]

Сік володіє низьким глікемічним індексом і може вживатися пацієнтами, які страждають на цукровий діабет. Звісно, у розумних кількостях.

Топ-5 корисних властивостей соку свитки

1. Має детоксируючі властивості

Дослідження довели, що сік свитки, або оробланко (як часто називають цей фрукт в Америці), благотворно впливає на печінку - має детокс-ефект, очищає її від шлаків і токсинів. ^[11]

2. Є потужним антиоксидантом

Серед усіх цитрусових саме м'якоть свитки має найбільш потужний антиоксидантний потенціал. ^[12] Бажаєте захистити організм від негативного впливу навколишнього середовища та безжального перебігу часу? Додайте до щоденного раціону корисний і дуже смачний сік свиті!

3. Знижує рівень холестерину у крові

Встановлено, що сік цитрусового гібриду відрізняється високим вмістом біологічно активних сполук, що сприяють зниженню рівня ліпідів у крові. ^[13] Свіжевидавлений фреш з м'якоті свитки рекомендується як корисна натуральна добавка людям, які страждають на гіперхолестеринемію (підвищений рівень холестерину в крові).

4. Попереджає когнітивні порушення

Високий вміст у напої унікального цитрусового флавоноїду, нобілетину, сприяє уповільненню розвитку таких невиліковних захворювань як хвороба Альцгеймера та хвороба Паркінсона. ^[14]

5. Позитивно впливає на роботу серця та серцево-судинну систему

Регулярне вживання соку, видавленого з м'якоті цитрусових, сприяє очищенню судин від бляшок холестерину, нормалізації артеріального тиску і поліпшенню роботи серцево-судинної системи в цілому. ^[15]

Смачний та корисний сік свитки часто використовують у кулінарії, а також косметології. Зокрема, його додають у різні маски та креми. Він чудово живить, зволожує та очищує шкіру, нормалізує її гідроліпідний баланс.

Протипоказання та можлива шкода соку зі свитки

Корисний та смачний сік свиті також має свої протипоказання. Зокрема, його рекомендується з обережністю пробувати людям, які страждають на різні харчові алергії. Також їм не варто зловживати за наявності запалень шлунково-кишкового тракту та ін.

Як і будь-який інший натуральний фреш, сік з плодів свитки, впливає на зубну емаль, що може призвести до карієсу.^[16] Тому дантисти рекомендують вживати напій через соломинку і ретельно обполіскувати ротову порожнину чистою водою після контакту зі смачною кисло-солодкою рідиною.

Норми та рекомендації щодо вживання соку свиті

Для повноцінного заповнення потреб організму у вітамінах та мінералах рекомендується вживати щодня не менше 1 склянки смачного напою. Це норма для дорослих. Малюкам віком від 5 років рекомендоване дозування дещо менше – до 100 мл.

Починати знайомство малюк із новим продуктом варто поступово. Спочатку з 1 чайної ложки рідини, поступово збільшуючи норму, якщо не буде помічено негативної реакції з боку алергічних проявів та шлунково-кишкового тракту.

Як приготувати та зберігати сік зі свитки

Навіть стиглий свиток має зелену шкірку. Тому орієнтуватися на колір шкірки цитрусового при виборі фруктів не варто. Вибирайте цілісні важкі плоди без вм'ятин і тріщин з блискучою здоровою шкіркою. Зверніть увагу, що свитки, як і помело, мають досить товсту шкірку, що позначається на кількості м'якоті, що є в ньому. Це варто враховувати при виборі фруктів, що відбираються для приготування соку.

Віджимають фреш зі свиті за аналогією з іншими цитрусовими. Очищають плід від товстої шкірки, а потім часточки від тонкої шкірки, пропускають очищену м'якоть через соковитискач або використовують для віджиму звичайну марлю. Отриманий напій рекомендується одночасно вживати, оскільки тривалий контакт із повітрям призводить до випаровування частини корисних речовин. Також у продукті з часом можуть розвинути небезпечні для здоров'я мікроорганізми. Щоб сповільнити ці процеси, сік можна на кілька годин відправити на зберігання холодильник.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Смачний та корисний сік зі свиті допоможе заповнити нестачу вітамінів та покращити настрій у похмурий осінньо-зимовий період, а також надійно захистить організм малюків та дорослих від багатьох сезонних та інших захворювань. Саме тому цілющий профілактичний фреш із соковитого солодкого гібриду помело та грейпфрута рекомендується хоча б періодично вводити до сімейного раціону.

Література

1. Ströhle, A., & Hahn, A. (2009). Vitamin C та імунна функція. *Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten*, 32 (2), 49-54. PMID: 19263912
2. Tada, A., & Miura, H. (2019). Відносини між вітаміном С і періодичними умовами: systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2472. DOI: 10.3390/ijerph16142472
3. McLean, RM, & Wang, NX (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, CM (2013). Potassium and health. *Advances in Nutrition*, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
5. Greenhalgh, RM, & Powell, JT (2008). Endovascular repair abdominal aortic aneurysm. *New England Journal of Medicine*, 358 (5), 494-501. DOI: 10.1056/NEJMcsp1513724
6. Moyad, MA (2003, September). Потенційні варіації з дієти та/або додаткових калюзій і вітаміну D. У урологічній патології: семінарів і оригінальних 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, AC (2020, February). Скринінг для 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, 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
11. Hahn-Obercyger, M., Stark, AH, & Madar, Z. (2005). Grapefruit і oroblando сприяють 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). Антиоксидантний потенціал м'якоти, альбедо і флавоноидів різних видів grapefruits. *Acta Scientiarum Polonorum Technologia Alimentaria*, 18 (4), 453-462. DOI: 10.17306/J.AFS.0731
13. Gorinstein, S., Zachwieja, Z., Foltá, M., Barton, H., Piotrowicz, J., Zemser, M., ... & Martín-Belloso, O. (2001). Компаративні вмісти гібридних fiber, total phenolics, і minerals в 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, citrus flavonoid, проти Alzheimer's disease and Parkinson's disease. *International journal of molecular sciences*, 20(14), 3380. DOI: 10.3390/ijms20143380
15. Ahmed, OM, AbouZid, SF, Ahmed, NA, Zaky, MY, & Liu, H. (2021). На 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, EC, & Lovestedt, SA (1947). Dissolution of Tooth Substance by Lemon Juice. *Acid Beverages and Acids з деяких інших Sources. The Journal of the American Dental Association*, 34(9), 586-592. DOI: 10.14219/jada.archive.1947.0133

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

Отримано 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@edaplust.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.