Сок из кумквата — уникальный напиток для восстановления сил и возвращения молодости

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Экзотические миниатюрные цитрусовые, напоминающие по форме и размеру небольшие сливы, а по вкусу похожие на мандарины, имеют несколько названий: *кумкват*, фортунелла или *кинкан*. А еще они знакомы почитателям под именем «золотой мандарин». Именно так переводится с китайского название «кумкват». Кроме того, что фрукты имеют оригинальный кисло-сладкий слегка пряный вкус и необычную форму, они также являются источником многочисленных микроэлементов. Именно поэтому вкусный и полезный сок из кумквата рекомендуется включать в рацион малышей и взрослых в качестве обязательной витаминной добавки, особенно в непростой осенне-зимний период вирусов и простуд.

Ключевые слова: кумкват, сок кумквата, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Сок из кумквата на 80,8% состоит из воды, содержит небольшое количество жиров и белков (0,86% и 1,88%). Углеводов в его составе несколько больше, чем в прочих привычных нам цитрусовых (15,9 грамм на 100 грамм продукта [1]), что объясняет его более высокую калорийность (71 ккал против 46 ккал апельсинового или 41 ккал грейпфрутового соков). Этот факт нужно учитывать при составлении рациона, если вы строго следите за фигурой и количеством употребляемых калорий.

В соке кумквата содержится много полезных витаминов и микроэлементов:

- Калий (186 мг). Нормализует кровяное давление [2], стабилизирует водный баланс в организме, играет важную роль в работе нервной системы, предупреждает спазмирование мышц, улучшает работоспособность.
- Кальций (62 мг). Кроме того, что данный химический элемент является основой костной ткани (обеспечивает ее плотность и здоровье) [3], он также отвечает за свертываемость крови, нормализацию артериального давления, осуществление правильных обменных процессов в организме, уменьшает симптомы ПМС.
- Магний (20 мг). Нормализует сердечный ритм и количество сахара в крови, улучшает рост костной ткани [4], помогает организму полноценно усваивать витамин D, предупреждает возникновение судорог [5], уменьшает боли в суставах.
- Фосфор (19 мг). Улучшает обмен веществ, помогает полноценно усваиваться многим химическим элементам, снимает болевые ощущения в мышцах (устраняет судороги) [6], улучшает настроение и предупреждает развитие депрессий.
- Натрий (10 мг). Главный компонент плазмы крови. Налаживает правильную работу всего организма: поддерживает гармоничный баланс жидкости в теле, препятствует обезвоживанию [7], способствует выработке слюны и лимфы, стабилизирует работу нервной и мышечной систем и пр.
- Витамин С (43,9 мг). Как и все цитрусовые, кумкват является ценным источником аскорбиновой кислоты. Водорастворимый антиоксидант замедляет процессы старения организма, улучшает состояние кожи [8] — способствует ускоренной регенерации тканей, налаживает производство собственного коллагена и эластина, нормализует работу мозга, замедляет рост опухолей, помогает бороться со стрессом. [9]

Также фрукты содержат полиненасыщенные жирные кислоты, липиды. [10] Они участвуют в выработке гормонов, помогают правильному усвоению витаминов, являются строительным материалом для нервной ткани.

Топ-5 полезных свойств сока из кумквата

1. Является мощным антиоксидантом

Кумкват — источник уникальных флавоноидов. [11] Вещества растительного происхождения активируют работу ферментов, повышают сопротивляемость организма к воздействию различных вирусов (обладают антимикробным действием), а также замедляют процессы старения, уменьшают риск развития онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний. Сок из кумквата — настоящий напиток молодости и здоровья!

2. Помогает в лечении онкологии

Исследования показали, что эфирные масла, содержащиеся в кожуре и мякоти экзотического цитрусового, эффективно замедляют развитие онкологических процессов в организме. [12] Скажите раку решительное «нет», ежедневно выпивая за свое здоровье стаканчик вкусного целебного напитка под названием фреш кумквата.

3. Способствует повышению иммунитета

Сок кумквата помогает бороться со стрессом и различными заболеваниями — активирует естественную выработку уникальных клеток-киллеров. [13] NK-клетки эффективно защищают организм от патогенов, оперативно ликвидируют злокачественные и поврежденные клетки, не допуская их неконтролируемого размножения.

4. Обеспечивает профилактику сердечно-сосудистых заболеваний

Систематическое употребление полезного напитка оказывает благотворное влияние на сосуды — очищает их от плохого холестерина, стабилизирует давление, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. [14] Избежать инсульта и инфаркта, значительно улучшить самочувствие поможет систематическое употребление вкусного кислого-сладкого сока из экзотического цитрусового.

5. Ускоряет метаболизм, помогает бороться с ожирением

Проведенные эксперименты доказывают, что систематическое употребление сока кумквата положительно сказывается на состоянии здоровья людей, страдающих нарушениями обмена веществ, а также их внешнем виде. [15] Возьмите себе за правило ежедневно выпивать стакан свежевыжатого фреша из кумквата, и уже в ближайшем будущем вы гарантированно увидите приятный результат в зеркальном отражении!

Противопоказания и возможный вред сока кумквата

Сок кумквата практически не имеет противопоказаний кроме аллергии на цитрусовые. Также его стоит с осторожностью употреблять в период обострения язвы ЖКТ и людям, страдающим повышенной кислотностью желудка.

Пить кисло-сладкий напиток, как и любой другой концентрированный натуральный сок, дантисты рекомендуют через соломинку, а также советуют обязательно тщательно ополаскивать ротовую полость после контакта с жидкостью чистой водой. Такие предосторожности помогут избежать процессов разрушения эмали и кариеса зубов. [16]

Нормы и рекомендации по употреблению сока кумквата

Для полноценного насыщения организма всеми необходимыми витаминами и минералами взрослому человеку рекомендуется ежедневно выпивать около 2 стаканов свежевыдавленного сока кумквата. Для подростков в возрасте от 12 лет норма составляет 1 стакан, для малышей от 3 лет — около 100 мл.

Добавлять в рацион малышей новые напитки стоит аккуратно, чтобы избежать риска проявления аллергических реакций. Если кроха ранее не пробовал ни сам кумкват, ни его сок, начните знакомство с цитрусовым с нескольких капель жидкости. При отсутствии негативных реакций, можно увеличить количество до 1 чайной ложки, постепенно доведя норму до 100 мл.

Как приготовить и хранить сок из кумквата

Для приготовления напитка необходимо отобрать цельные плоды и пропустить их через соковыжималку. Обратите внимание! Снимать кожуру с фруктов не нужно. Кроме того, что эти цитрусовые едят вместе со шкуркой (она даже более сладкая по вкусу, чем кисло-сладкая мякоть), специалисты утверждают, что в ней содержится гораздо больше фенолов и флавоноидов. Для увеличения концентрации и общего выхода полезных веществ из фруктов их рекомендуется на несколько секунд погрузить в горячую воду перед обработкой. [17] Затем из фруктов отжимают сок с помощью стандартной соковыжималки.

Употреблять напиток рекомендуется сразу после отжима, пока он не успел окислиться от контакта с кислородом, в нем не начали развиваться опасные болезнетворные бактерии. Если выпить за один прием весь полученный сок не удастся, можно его ненадолго (на несколько часов) поставить на хранение в холодильник.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок из кумквата — экзотический, но весьма полезный напиток. Он способен в кратчайшие сроки полноценно насытить организм всеми необходимыми ему витаминами и минералами, оперативно усилить иммунитет к будущему сезону холодов и простуд, предупредить развитие многих опасных заболеваний. Именно поэтому я рекомендую как можно чаще добавлять в стандартный рацион малышей и взрослых этот вкусный целебный фреш.

Литература

1. Kumquats, raw, https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168154/nutrients
2. Weaver, C. M. (2013). Potassium and health. Advances in Nutrition, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
3. Cormick, G., Betran, A. P., Romero, I. B., Cormick, M. S., Belizán, J. M., Bardach, A., & Ciapponi, A. (2021). Effect of calcium fortified foods on health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Nutrients, 13(2), 316. DOI: 10.3390/nu13020316
4. Rondanelli, M., Faliva, M. A., Tartara, A., Gasparri, C., Perna, S., Infantino, V., ... & Peroni, G. (2021). An update on magnesium and bone health. BioMetals, 34(4), 715-736. DOI: 10.1007/s10534-021-00305-0
5. Garrison, S. R., Korownyk, C. S., Kolber, M. R., Allan, G. M., Musini, V. M., Sekhon, R. K., & Dugré, N. (2020). Magnesium for skeletal muscle cramps. Cochrane Database of Systematic Reviews, (9). DOI: 10.1002/14651858.CD009402.pub2
6. Clarkson, P. M., & Haymes, E. M. (1995). Exercise and mineral status of athletes: calcium, magnesium, phosphorus, and iron. Medicine and science in sports and exercise, 27(6), 831-843. PMID: 7658944
7. Ayotte Jr, D., & Corcoran, M. P. (2018). Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), 27. DOI: 10.1186/s12970-018-0230-2
8. Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. Nutrients, 9(8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
9. Moritz, B., Schmitz, A. E., Rodrigues, A. L. S., Dafre, A. L., & Cunha, M. P. (2020). The role of vitamin C in stress-related disorders. The Journal of Nutritional Biochemistry, 85, 108459. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2020.108459
10. Güney, M., Oz, A. T., & Kafkas, E. (2015). Comparison of lipids, fatty acids and volatile compounds of various kumquat species using HS/GC/MS/FID techniques. Journal of the Science of Food and Agriculture, 95(6), 1268-1273. DOI: 10.1002/jsfa.6817
11. Lou, S. N., & Ho, C. T. (2017). Phenolic compounds and biological activities of small-size citrus: Kumquat and calamondin. Journal of Food and Drug Analysis, 25(1), 162-175. DOI: 10.1016/j.jfda.2016.10.024
12. Soni, S., Parekh, M. Y., Jacob, J. A., Mack, J. P., & Lobo, D. E. (2022). Kumquat essential oil decreases proliferation and activates JNK signaling and apoptosis in HT-1080 fibrosarcoma cells. Molecular and Cellular Biochemistry, 477(2), 445-453. DOI: 10.1007/s11010-021-04291-2
13. Terao, R., Murata, A., Sugamoto, K., Watanabe, T., Nagahama, K., Nakahara, K., ... & Eto, N. (2019). Immunostimulatory effect of kumquat (Fortunella crassifolia) and its constituents, β-cryptoxanthin and R-limonene. Food & function, 10(1), 38-48. DOI: 10.1039/c8fo01971a
14. Mahmoud, A. M., Hernandez Bautista, R. J., Sandhu, M. A., & Hussein, O. E. (2019). Beneficial effects of citrus flavonoids on cardiovascular and metabolic health. Oxidative medicine and cellular longevity, 2019. DOI: 10.1155/2019/5484138

15. Tan, S., Li, M., Ding, X., Fan, S., Guo, L., Gu, M., ... & Zhou, Z. (2014). Effects of Fortunella margarita fruit extract on metabolic disorders in high-fat diet-induced obese C57BL/6 mice. PLoS One, 9(4), e93510. DOI: 10.1371/journal.pone.0093510
16. Liska, D., Kelley, M., & Mah, E. (2019). 100% fruit juice and dental health: A systematic review of the literature. Frontiers in public health, 190. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00190
17. Lou, S. N., Lai, Y. C., Hsu, Y. S., & Ho, C. T. (2016). Phenolic content, antioxidant activity and effective compounds of kumquat extracted by different solvents. Food chemistry, 197, 1-6. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.10.096

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 19.12.2022

Kumquat juice is a unique drink to restore strength and restore youth

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

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