



Сік із кумквату — унікальний напій для відновлення сил та повернення молодості

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Екзотичні мініатюрні цитрусові, що нагадують за формою та розміром невеликі сливи, а за смаком схожі на мандарини, мають кілька назв: *кумкват*, *фортунелла* або *кінкан*. А ще вони знайомі шанувальникам під ім'ям "золотий мандарин". Саме так перекладається з китайської назва «кумкват». Крім того, що фрукти мають оригінальний кисло-солодкий злегка пряний смак та незвичайну форму, вони також є джерелом численних мікроелементів. Саме тому смачний і корисний сік з кумквату рекомендується включати в раціон малюків і дорослих як обов'язкову вітамінну добавку, особливо в непростий осінньо-зимовий період вірусів і застуд.

Ключові слова: кумкват, сік кумквату, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Сік з кумквату на 80,8% складається з води, містить невелику кількість жирів та білків (0,86% та 1,88%). Вуглеводів у його складі дещо більше, ніж у інших звичних нам цитрусових (15,9 г на 100 г продукту ^[1]), що пояснює його більш високу калорійність (71 ккал проти 46 ккал апельсинового або 41 ккал грейпфрутового соків). Цей факт потрібно враховувати при складанні раціону, якщо ви суворо стежите за фігурою та кількістю калорій, що вживаються.

У соку кумквату міститься багато корисних вітамінів та мікроелементів:

- Калій (186 мг). Нормалізує кров'яний тиск ^[2], стабілізує водний баланс в організмі, відіграє важливу роль у роботі нервової системи, попереджає спазмування м'язів, покращує працездатність.
- **Кальцій** (62 мг). Крім того, що даний хімічний елемент є основою кісткової тканини (забезпечує її щільність та здоров'я) ^[3], він також відповідає за згортання крові, нормалізацію артеріального тиску, здійснення правильних обмінних процесів в організмі, зменшує симптоми ПМС.
- Магній (20 мг). Нормалізує серцевий ритм і кількість цукру в крові, покращує ріст кісткової тканини ^[4], допомагає організму повноцінно засвоювати вітамін D, попереджає виникнення судом ^[5], зменшує біль у суглобах.
- Фосфор (19 мг). Покращує обмін речовин, допомагає повноцінно засвоюватися багатьом хімічним елементам, знімає болючі відчуття в м'язах (усуває судоми) ^[6], покращує настрій і попереджає розвиток депресій.
- натрій (10 мг). Головний компонент плазми. Налагоджує правильну роботу всього організму: підтримує гармонійний баланс рідини в тілі, перешкоджає зневодненню ^[7], сприяє виробленню слюни та лімфи, стабілізує роботу нервової та м'язової систем та ін.
- Вітамін С (43,9 мг). Як і всі цитрусові, кумкват є цінним джерелом аскорбінової кислоти. Водорозчинний антиоксидант уповільнює процеси старіння організму, покращує стан шкіри ^[8] - сприяє прискореній регенерації тканин, налагоджує виробництво власного колагену та еластину, нормалізує роботу мозку, уповільнює ріст пухлин, допомагає боротися зі стресом. ^[9]

Також фрукти містять поліненасичені жирні кислоти, ліпіди. ^[10] Вони беруть участь у виробленні гормонів, допомагають правильному засвоєнню вітамінів, є будівельним матеріалом для нервової тканини.

Топ-5 корисних властивостей соку з кумквату

1. Є потужним антиоксидантом

Кумкват – джерело унікальних флавоноїдів. ^[11] Речовини рослинного походження активують роботу ферментів, підвищують опірність організму до дії різних вірусів (мають антимікробну дію), а також уповільнюють процеси старіння, зменшують ризик розвитку онкології та серцево-судинних захворювань. Сік із кумквату – справжній напій молодості та здоров'я!

2. Допомагає у лікуванні онкології

Дослідження показали, що ефірні олії, що містяться в шкірці та м'якоті екзотичної цитрусової, ефективно уповільнюють розвиток онкологічних процесів в організмі. ^[12] Скажіть раку рішуче «ні», щодня випиваючи за своє здоров'я стаканчик смачного цілющого напою під назвою фреш кумквата.

3. Сприяє підвищенню імунітету

Сік кумквату допомагає боротися зі стресом та різними захворюваннями — активує природне вироблення унікальних клітин-кілерів. ^[13] NK-клітини ефективно захищають організм від патогенів, оперативно ліквідують злоякісні та пошкоджені клітини, не допускаючи їх неконтрольованого розмноження.

4. Забезпечує профілактику серцево-судинних захворювань

Систематичне вживання корисного напою благотворно впливає на судини — очищає їх від поганого холестерину, стабілізує тиск, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.
[14] Уникнути інсульту та інфаркту, значно покращити самопочуття допоможе систематичне вживання смачного кисло-солодкого соку з екзотичного цитрусового.

5. Прискорює метаболізм, допомагає боротися з ожирінням

Проведені експерименти доводять, що систематичне вживання соку кумквату позитивно позначається на стані здоров'я людей, які страждають на порушення обміну речовин, а також їх зовнішній вигляд. [15] Візьміть собі за правило щодня випивати склянку свіжого фрешу з кумквату, і вже в найближчому майбутньому ви гарантовано побачите приємний результат у дзеркальному відображенні!

Протипоказання та можлива шкода соку кумквату

Сік кумквату практично не має протипоказань, крім алергії на цитрусові. Також його варто з обережністю вживати в період загострення виразки шлунково-кишкового тракту і людям, які страждають на підвищену кислотність шлунка.

Пити кисло-солодкий напій, як і будь-який інший концентрований натуральний сік, рекомендують дантисти через соломинку, а також радять обов'язково ретельно обполіскувати ротову порожнину після контакту з рідиною чистою водою. Такі застереження допоможуть уникнути процесів руйнування емалі та карієсу зубів. [16]

Норми та рекомендації щодо вживання соку кумквату

Для повноцінного насичення організму всіма необхідними вітамінами та мінералами дорослій людині рекомендується щодня випивати близько 2 склянок свіжого соку кумквату. Для підлітків віком від 12 років норма становить 1 склянку, для малюків від 3 років – близько 100 мл.

Додавати до раціону малюків нові напої варто акуратно, щоб уникнути ризику прояву алергічних реакцій. Якщо дитина раніше не пробував ні сам кумкват, ні його сік, почніть знайомство з цитрусовим з декількох крапель рідини. За відсутності негативних реакцій можна збільшити кількість до 1 чайної ложки, поступово довівши норму до 100 мл.

Як приготувати і зберігати сік з кумквату

Для приготування напою необхідно відібрати цілісні плоди і пропустити через соковижималку. Зверніть увагу! Знімати шкірку із фруктів не потрібно. Крім того, що ці цитрусові їдять разом зі шкіркою (вона навіть солодша за смаком, ніж кисло-солодка м'якоть), фахівці стверджують, що в ній міститься набагато більше фенолів та флавоноїдів. Для збільшення концентрації та загального виходу корисних речовин із фруктів їх рекомендується на кілька секунд занурити у гарячу воду перед обробкою. [17] Потім із фруктів віджимають сік за допомогою стандартної соковижималки.

Вживати напій рекомендується відразу після віджиму, доки він не встиг окислитися від контакту з киснем, у ньому почали розвиватися небезпечні хвороботворні бактерії. Якщо випити за прийом весь отриманий сік не вдасться, можна його ненадовго (на кілька годин) поставити на зберігання в холодильник.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік із кумквату – екзотичний, але дуже корисний напій. Він здатний у найкоротші терміни повноцінно наситити організм усіма необхідними вітамінами і мінералами, оперативно посилити імунітет до майбутнього сезону холодів і застуд, попередити розвиток багатьох небезпечних захворювань. Саме тому я рекомендую якнайчастіше додавати в стандартний раціон малюків і дорослих цей смачний цілющий фреш.

Література

1. Kumquats, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168154/nutrients>
2. Weaver, CM (2013). Potassium and health. *Advances in Nutrition*, 4(3), 368S-377S. DOI: 10.3945/an.112.003533
3. 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
4. Rondanelli, M., Faliva, MA, 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, SR, Korownyk, CS, Kolber, MR, Allan, GM, Musini, VM, Sekhon, RK, & Dugré, N. (2020). Magnesium for skeletal muscle cramps. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9). DOI: 10.1002/14651858.CD009402.pub2
6. Clarkson, PM, & Haymes, EM (1995). Управління та 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, MP (2018). Індивідуалізовані hydration плани несприятливі результати відкомеди для колективних атлетів engaging in-season training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 27. DOI: 10.1186/s12970-018-0230-2
8. Pullar, JM, Carr, AC, & Vissers, MC (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9 (8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
9. Moritz, B., Schmitz, AE, Rodrigues, ALS, Dafre, AL, & Cunha, MP (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, AT, & Kafkas, E. (2015). Comparison of lipids, fatty acids and volatile compounds of various kumquat species using HS/GC/MS/FID techniques. *Journal of Science of Food and Agriculture*, 95(6), 1268-1273. DOI: 10.1002/jsfa.6817
11. Lou, SN, & Ho, CT (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, MY, Jacob, JA, Mack, JP, & Lobo, DE (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). Імунімумуляторний ефект кумквату (*Fortunella crassifolia*) і його конституції, β - криптоксиантин і R-лімонену. *Food & function*, 10 (1), 38-48. DOI: 10.1039/c8fo01971a
14. Mahmoud, AM, Hernandez Bautista, RJ, Sandhu, MA, & Hussein, OE (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). Ефекти з *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, SN, Lai, YC, Hsu, YS, & Ho, CT (2016). Phenolic content, antioxidant activity i effective compounds of kumquat extracted by different solvents. *Food chemistry*, 197, 1-6. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.10.096

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

Отримано 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.