



Сок танжело — освежающий напиток для возвращения молодости и восстановления сил

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Танжело – сочный и ароматный гибрид разновидности мандарина и грейпфрута, напоминающий по форме грушу за счет слегка вытянутой верхней части. За это он получил оригинальное название «медовый колокольчик» и пользуется особой популярностью в кулинарии. Его вкусная кисло-сладкая мякоть часто применяется в национальных блюдах американской и европейской кухонь. А еще она содержит большое количество полезных для организма витаминов и микроэлементов. Сохраняются они в полном объеме и в свежесжатом соке танжело, что объясняет популярность напитка среди людей, придерживающихся здорового образа жизни.

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

Состав и калорийность

Фреш цитрусового содержит много воды (85,2%), мало углеводов (13,3%), минимум жиров и белков (0,31 и 0,81% соответственно), что объясняет низкую калорийность продукта — 53 ккал на 100 грамм жидкости. ^[1] Диетологи подтверждают, что такой напиток без риска для фигуры может быть включен в различные диетические меню.

К тому же сок танжело очень полезен — способен насытить организм множеством ценных микроэлементов. В частности, в его составе содержатся:

- [Калий](#) (166 мг). Нормализует кровяное давление ^[2], улучшает снабжение мозга кислородом и способствует ясности ума, снижает риск инфарктов и инсультов, предупреждает спазмирование мышц (устраняет судороги).
- Кальций (37 мг). Регулирует процессы свертываемости крови и артериального давления, укрепляет костные ткани ^[3] (помогает предотвратить остеопороз), предупреждает развитие болезни Альцгеймера. ^[4]
- Витамин С (26,7 мг). Аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом — защищает клетки от старения, восстанавливает естественный синтез коллагена ^[5] (способствует улучшению состояния кожи, волос, ногтей), улучшает заживление тканей, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает в борьбе с онкологией. ^[6]
- Фосфор (20 мг). Способствует полноценному усвоению многих полезных веществ, в том числе кальция (участвует в образовании здоровой костной ткани), налаживает правильную работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Также в напитке содержится достаточно много фолиевой кислоты (восстанавливает иммунитет, рекомендуется во время беременности — обеспечивает профилактику развития плода ^[7]), холина (улучшает настроение, активизирует работу мозга ^[8]), витамина А (улучшает репродуктивную функцию, участвует в формировании костной и хрящевой тканей, защищает от вирусов и инфекций, помогает в восстановлении тканей эпителия ^[9]).

Топ-5 полезных свойств сока танжело

1. Рекомендуется для профилактики онкологических заболеваний

В плодах цитрусовых, в том числе в мякоти танжело, содержится уникальный биофлавоноид — гесперидин. Многочисленные исследования доказали, что вещество обладает мощной противомикробной, противовирусной и противогрибковой активностью, а также эффективно подавляет рост раковых клеток. ^[10]

2. Эффективен в лечении диабета

Натуральные антиоксиданты, содержащиеся в мякоти цитрусового, обладают способностью нормализовать уровень сахара в крови. ^[11] Поэтому, невзирая на сладость фрукта, сок танжело рекомендуется добавлять в рацион диабетиков в качестве дополнительного эффективного терапевтического средства.

3. Восстанавливает стенки желудка

Цитрусовые, в том числе танжело, являются источником уникального растительного флавоноида, нарингенина. Вещество обладает мощным противовоспалительным эффектом — надежно защищает стенки желудка от образования язв, геморрагических повреждений, которые могут проявляться при контакте с этанолом. ^[12] Именно поэтому на застольях в тандеме со спиртными напитками рекомендуется в обязательном порядке выставлять свежавыдавленный фреш танжело.

4. Защищает печень от повреждения

Нарингенин оказывает положительное воздействие и на прочие органы организма. В частности, исследования показывают, что сок танжело эффективно защищает клетки печени от повреждений. ^[13] Помогите печени оперативно восстановиться после употребления нездоровой

пищи и лекарственных препаратов, введя в ежедневный рацион вкусный освежающий фреш из мякоти танжело.

5. Обладает антиоксидантными свойствами

Сок, полученный из плодов танжело, богат различными флавоноидами и витамином С. ^[14] Вещества относятся к группе антиоксидантов — защищают клетки организма от повреждений, восстанавливают работу мозга, помогают в борьбе с онкологией и пр. Ученые доказали, что замедлить ход времени можно! И помочь в этом может натуральный и вполне доступный продукт — свежавыдавленный фреш танжело.

Противопоказания и возможный вред сока из плодов танжело

Напиток практически не имеет противопоказаний кроме индивидуальной непереносимости. Отказаться от его употребления рекомендуется людям, страдающим пищевыми аллергиями. Также стоит принять во внимание, что ряд продуктов, в том числе цитрусовые, к которым относится и танжело, могут вызывать такую непредвиденную реакцию организма как приступ мигрени. ^[15] Люди, страдающие частыми головными болями должны тщательно изучить свой рацион и исключить из него подозрительные ингредиенты.

Употреблять сок танжело, как и прочие фрешы, рекомендуется через трубочку, чтобы минимизировать контакт жидкости с зубами. Также дантисты рекомендуют тщательно ополаскивать ротовую полость после дегустации кисло-сладкого напитка. Объясняются такие предосторожности тем, что концентрированные соки вызывают эрозию зубной эмали ^[16], что может привести к кариесу.

Нормы и рекомендации по употреблению сока танжело

Для полноценного насыщения организма всеми необходимыми витаминами и минералами взрослым рекомендуется ежедневно выпивать около полулитра свежавыдавленного сока танжело. Для более юных дегустаторов (в возрасте 10-14 лет) ежедневная норма составляет 200 мл, для 7-10-летних — до полу стакана.

Учитывая повышенную аллергенность цитрусовых, начинать знакомство с вкусным и полезным фрешем следует не ранее чем с 3-летнего возраста. Причем с минимального количества — нескольких капель сока, разведенных водой. Если негативных реакций на коже и со стороны ЖКТ у дегустатора не проявляется, можно постепенно увеличивать ежедневную норму, доведя ее постепенно до 50 мл напитка.

Как приготовить и хранить сок из мякоти танжело

При отборе плодов следует обращать особое внимание на их целостность — кожура должна быть без повреждений, вмятин, темных пятен. Слишком легкий вес может свидетельствовать о сухости фруктов — достаточное количество сока из таких плодов вы не получите. Поэтому для приготовления фреша отбирайте увесистые эстетически привлекательные плоды с цельной неповрежденной шкуркой.

Подготовить фрукты к переработке просто. Удалите шкурку (она легко отделяется от мякоти), выдавите сок с помощью соковыжималки. Употреблять напиток рекомендуется в течение первых нескольких часов после отжатия, пока он не окислился и не утратил часть витаминов. Также длительный контакт с воздухом может спровоцировать прокисание продукта вследствие попадания в него болезнетворных бактерий. Безопасно хранить сок в течение нескольких

дней можно в холодильнике. Для более длительного хранения рекомендуется использовать метод консервации.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок из плодов танжело — источник многочисленных полезных веществ и витаминов, жизненно необходимых для полноценной деятельности нашего организма. Кроме иммуностимулирующей функции он также эффективно помогает предупредить развитие многих опасных заболеваний, включая онкологию, диабет, язву желудка и прочие. Именно поэтому этот полезный и вкусный освежающий напиток рекомендуется систематически употреблять всем членам семьи от мала до велика.

Литература

1. Tangerine, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344669/nutrients>
2. Filippini, T., Naska, A., Kasdagli, M. I., Torres, D., Lopes, C., Carvalho, C., ... & Vinceti, M. (2020). Potassium intake and blood pressure: a dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Heart Association*, 9(12), e015719. DOI: 10.1161/JAHA.119.015719
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. Thibault, O., Gant, J. C., & Landfield, P. W. (2007). Expansion of the calcium hypothesis of brain aging and Alzheimer's disease: minding the store. *Aging cell*, 6(3), 307-317. DOI: 10.1111/j.1474-9726.2007.00295.x
5. Howerde, E. S. (1994). Pharmacology of Vitamin C. *Annu. Rev. Nutr*, 14, 371-91. DOI: 10.1146/annurev.nu.14.070194.002103
6. Fritz, H., Seely, D., McGowan, J., Skidmore, B., Fernandes, R., Kennedy, D. A., ... & Fergusson, D. (2014). Black cohosh and breast cancer: a systematic review. *Integrative cancer therapies*, 13(1), 12-29. DOI: 10.1177/1534735414534463
7. van Gool, J. D., Hirche, H., Lax, H., & De Schaepdrijver, L. (2018). Folic acid and primary prevention of neural tube defects: A review. *Reproductive toxicology*, 80, 73-84. DOI: 10.1016/j.reprotox.2018.05.004
8. Zeisel, S. H. (2000). Choline: needed for normal development of memory. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(sup5), 528S-531S. DOI: 10.1080/07315724.2000.10718976
9. Roche, F. C., & Harris-Tryon, T. A. (2021). Illuminating the role of vitamin A in skin innate immunity and the skin microbiome: a narrative review. *Nutrients*, 13(2), 302. DOI: 10.3390/nu13020302
10. Suzuki, H., Asakawa, A., Kawamura, N., Yagi, T., & Inui, A. (2014). Hesperidin potentiates ghrelin signaling. *Recent patents on food, nutrition & agriculture*, 6(1), 60-63. DOI: 10.2174/2212798406666140825120623
11. Ramful, D., Tarnus, E., & Rondeau, P. (2010). da silva, CR; Bahorun, T.; Bourdon, E. Citrus fruit extracts reduce advanced glycation end products (AGEs) and H₂O₂ induced oxidative stress in human adipocytes. *J. Agric. Food Chem*, 58, 11119-11129. DOI: 10.1021/jf102762s
12. Li, W. S., Lin, S. C., Chu, C. H., Chang, Y. K., Zhang, X., Lin, C. C., & Tung, Y. T. (2021). The gastroprotective effect of naringenin against ethanol-induced gastric ulcers in mice through inhibiting oxidative and inflammatory responses. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(21), 11985. DOI: 10.3390/ijms222111985

13. Rashmi, R., Magesh, S. B., Ramkumar, K. M., Suryanarayanan, S., & SubbaRao, M. V. (2018). Antioxidant potential of naringenin helps to protect liver tissue from streptozotocin-induced damage. Reports of biochemistry & molecular biology, 7(1), 76. PMID: 30324121
14. Ramful, D., Bahorun, T., Bourdon, E., Tarnus, E., & Aruoma, O. I. (2010). Bioactive phenolics and antioxidant propensity of flaved extracts of Mauritian citrus fruits: Potential prophylactic ingredients for functional foods application. Toxicology, 278(1), 75-87. DOI: 10.1016/j.tox.2010.01.012
15. Leira, R., & Rodriguez, R. (1996). Diet and migraine. Revista de Neurologia, 24(129), 534-538. PMID: 8681169
16. Carvalho, T. S., & Lussi, A. (2020). Acidic beverages and foods associated with dental erosion and erosive tooth wear. The Impact of Nutrition and Diet on Oral Health, 28, 91-98. DOI: 10.1159/000455376

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 29.12.2022

Tangelo juice - a refreshing drink to restore youth and rejuvenate

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

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