



Сік танжело - освіжаючий напій для повернення молодості та відновлення сил

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат: Танжело – соковитий та ароматний гібрид різновиду мандарину та грейпфрута, що нагадує за формою грушу за рахунок злегка витягнутої верхньої частини. За це він отримав оригінальну назву "медовий дзвіночок" і користується особливою популярністю в кулінарії. Його смачна кисло-солодка м'якуш часто застосовується в національних стравах американської та європейської кухонь. А ще вона містить велику кількість корисних для організму вітамінів та мікроелементів. Зберігаються вони в повному обсязі і в свіжому соку танжело, що пояснює популярність напою серед людей, які дотримуються здорового способу життя.

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

Склад та калорійність

Фреш цитрусового містить багато води (85,2%), мало вуглеводів (13,3%), мінімум жирів та білків (0,31 та 0,81% відповідно), що пояснює низьку калорійність продукту – 53 ккал на 100 грам рідини. ^[1] Дієтологи підтверджують, що такий напій без ризику для фігури може бути включений до різних дієтичних меню.

До того ж сік танжело дуже корисний - здатний наситити організм безліччю цінних мікроелементів. Зокрема, у його складі містяться:

- [Калій](#) (166 мг). Нормалізує кров'яний тиск ^[2], покращує постачання мозку киснем і сприяє ясності розуму, знижує ризик інфарктів та інсультів, попереджає спазмування м'язів (усуває судоми).

- Кальцій (37 мг). Регулює процеси згортання крові та артеріального тиску, зміцнює кісткові тканини ^[3] (допомагає запобігти остеопорозу), попереджає розвиток хвороби Альцгеймера. ^[4]
- Вітамін С (26,7 мг). Аскорбінова кислота є потужним антиоксидантом - захищає клітини від старіння, відновлює природний синтез колагену ^[5] (сприяє покращенню стану шкіри, волосся, нігтів), покращує загоєння тканин, знижує ризик серцево-судинних захворювань, допомагає у боротьбі з онкологією. ^[6]
- Фосфор (20 мг). Сприяє повноцінному засвоєнню багатьох корисних речовин, у тому числі кальцію (бере участь у освіті здорової кісткової тканини), налагоджує правильну роботу шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи.

Також у напої міститься досить багато фолієвої кислоти (відновлює імунітет, рекомендується під час вагітності – забезпечує профілактику розвитку плода ^[7]), холіну (покращує настрій, активізує роботу мозку ^[8]), вітаміну А (покращує репродуктивну функцію, бере участь у формуванні кісток і хрящової тканин, що захищає від вірусів та інфекцій, допомагає у відновленні тканин епітелію ^[9]).

Топ-5 корисних властивостей соку танжело

1. Рекомендується для профілактики онкологічних захворювань

У плодах цитрусових, у тому числі в м'якоті танжело міститься унікальний біофлавоноїд - гесперидин. Численні дослідження довели, що речовина має потужну протимікробну, противірусну та протигрибкову активність, а також ефективно пригнічує зростання ракових клітин. ^[10]

2. Ефективний у лікуванні діабету

Натуральні антиоксиданти, що містяться в м'якоті цитрусового, мають здатність нормалізувати рівень цукру в крові. ^[11] Тому, незважаючи на солодощі фрукта, сік танжело рекомендується додавати в раціон діабетиків як додатковий ефективний терапевтичний засіб.

3. Відновлює стінки шлунка

Цитрусові, зокрема танжело, є джерелом унікального рослинного флавоноїду, нарингеніна. Речовина має потужний протизапальний ефект - надійно захищає стінки шлунка від утворення виразок, геморагічних ушкоджень, які можуть виявлятися при контакті з етанолом. ^[12] Саме тому на застіллях у тандемі зі спиртними напоями рекомендується в обов'язковому порядку виставляти свіжий фреш танжело.

4. Захищає печінку від пошкодження

Нарингенін позитивно впливає і на інші органи організму. Зокрема дослідження показують, що сік танжело ефективно захищає клітини печінки від пошкоджень. ^[13] Допоможіть печінці оперативно відновитися після вживання нездорової їжі та лікарських препаратів, ввівши в щоденний раціон смачний освіжаючий фреш з м'якоті танжело.

5. Має антиоксидантні властивості

Сік, отриманий з плодів танжело, багатий на різні флавоноїди та вітамін С. ^[14] Речовини належать до групи антиоксидантів — захищають клітини організму від пошкоджень, відновлюють роботу мозку, допомагають у боротьбі з онкологією та ін. Вчені довели, що

сповільнити перебіг часу можна! І допомогти цьому може натуральний і цілком доступний продукт — свіжевыдавленный фреш танжело.

Протипоказання та можлива шкода соку з плодів танжело

Напій практично не має протипоказань, крім індивідуальної непереносимості. Відмовитися від його вживання рекомендується людям, які страждають на харчові алергії. Також варто взяти до уваги, що низка продуктів, у тому числі цитрусові, до яких належить і танжело, можуть викликати таку непередбачену реакцію організму як напад мігрені.^[15] Люди, які страждають на часті головні болі повинні ретельно вивчити свій раціон і виключити з нього підозрілі інгредієнти.

Вживати сік танжело, як і інші фреші, рекомендується через трубочку, щоб мінімізувати контакт рідини із зубами. Також дантисти рекомендують ретельно обполіскувати ротову порожнину після дегустації кисло-солодкого напою. Пояснюються такі застереження тим, що концентровані соки викликають ерозію зубної емалі^[16], що може призвести до карієсу.

Норми та рекомендації щодо вживання соку танжело

Для повноцінного насичення організму всіма необхідними вітамінами та мінералами дорослим рекомендується щодня випивати близько півлітра свіжого соку танжело. Для молодших дегустаторів (віком 10-14 років) щоденна норма становить 200 мл, для 7-10-річних — до пів склянки.

Враховуючи підвищену алергенність цитрусових, починати знайомство зі смачним та корисним фрешем слід не раніше ніж з 3-річного віку. Причому з мінімальної кількості кількох крапель соку, розведених водою. Якщо негативних реакцій на шкірі та з боку шлунково-кишкового тракту у дегустатора не виявляється, можна поступово збільшувати щоденну норму, довівши її поступово до 50 мл напою.

Як приготувати та зберігати сік з м'якоті?

При відборі плодів слід звертати особливу увагу на їхню цілісність — шкірка повинна бути без пошкоджень, вм'ятин, темних плям. Занадто легка вага може свідчити про сухість фруктів — достатньо соку з таких плодів ви не отримаєте. Тому для приготування фрешу відбирайте важкі естетично привабливі плоди з цілісною неушкодженою шкіркою.

Підготувати фрукти до переробки легко. Видаліть шкірку (вона легко відокремлюється від м'якоті), видавіть сік за допомогою соковижималки. Вживати напій рекомендується протягом перших кількох годин після відтискання, доки він не окислився і втратив частину вітамінів. Також тривалий контакт із повітрям може спровокувати прокисання продукту внаслідок потрапляння до нього хвороботворних бактерій. Безпечно зберігати сік протягом кількох днів можна у холодильнику. Для тривалішого зберігання рекомендується використовувати метод консервації.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік із плодів танжело — джерело численних корисних речовин та вітамінів, життєво необхідних для повноцінної діяльності нашого організму. Крім імуностимулюючої функції, він також ефективно допомагає попередити розвиток багатьох небезпечних захворювань, включаючи

онкологію, діабет, виразку шлунка та інші. Саме тому цей корисний та смачний освіжаючий напій рекомендується систематично вживати всім членам сім'ї від малого до великого.

Література

1. Tangerine, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344669/nutrients>
2. Filippini, T., Naska, A., Kasdagli, MI, Torres, D., Lopes, C., Carvalho, C., ... & Vinceti, M. (2020). Potassium intake and blood pressure: 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, 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. Thibault, O., Gant, JC, & Landfield, PW (2007). Expansion of 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, ES (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, DA, ... & 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, JD, 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, SH (2000). Choline: потрібна для нормального розвитку пам'яті. *Journal of American College of Nutrition*, 19(sup5), 528S-531S. DOI: 10.1080/07315724.2000.10718976
9. Roche, FC, & Harris-Tryon, TA (2021). Ілюмінуючи роль vitamin A в шкірі в природній імунитеті і шкірі 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; Baborun, T.; Bourdon, E. Citrus fruit extracts reduce advanced glycation end products (AGEs) and H₂O₂ спричинений oxidative stress in human adipocytes. *J. Agric. Food Chem*, 58, 11119-11129. DOI: 10.1021/jf102762s
12. Li, WS, Lin, SC, Chu, CH, Chang, YK, Zhang, X., Lin, CC, & Tung, YT (2021). Гастропротективний ефект нарингеніну проти етанолу-induced gastric ulcers in mice через inhibiting oxidative and inflammatory responses. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(21), 11985. DOI: 10.3390/ijms222111985
13. Rashmi, R., Magesh, SB, Ramkumar, KM, Suryanarayanan, S., & SubbaRao, MV (2018). Антиоксидантний потенційний нарингенін пристосовується до захисту здоров'я від streptozotocin-induced damage. *Reports of biochemistry & molecular biology*, 7(1), 76. PMID: 30324121
14. Ramful, D., Baborun, T., Bourdon, E., Tarnus, E., & Aruoma, OI (2010). Біоактивні фенолії і антиоксидантні властивості flavedo extracts 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, TS, & Lussi, A. (2020). Асоційні схильності і продукти поєднані з ентогенним ерозіям і ерозивним приладом. The Impact of Nutrition and Diet on Oral Health, 28, 91-98. DOI: 10.1159/000455376

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

Отримано 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.