



Ананасовый сок — целебный напиток здоровья и долголетия

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Ананасовый сок — уникальный продукт, который принесет неоценимую пользу всей семье. С его помощью можно утолить жажду и насытить организм уникальными микроэлементами, быстро избавиться от стресса и хандры и без лишних усилий вернуть стройность фигуры, избавиться от болей и воспалительных процессов.

Ключевые слова: ананас, ананасовый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Диковинный фрукт, похожий на большую сосновую шишку, был завезен в Европу еще Христофором Колумбом и практически сразу вызвал ажиотаж у средневековой знати. Ананасы начали выращивать в Голландии, Англии, Франции, прочих европейских странах, возводя для их разведения роскошные оранжереи. Сегодня вкусный и полезный фрукт не менее популярен. В частности, ананасовый сок широко используется в кулинарии, косметологии, народной медицине. Это объясняется тем, что вкусный освежающий фреш не только отлично утоляет жажду, но и является богатым источником множества витаминов и полезных веществ.

Состав и калорийность

Мякоть ананаса довольно водяниста (86,4% воды), содержит небольшое количество углеводов (12,9%), минимум белков и жиров (0,36 и 0,12 грамма на 100 грамм продукта), что объясняет достаточно низкую калорийность ананасового фреша — 53 ккал. ^[1] Именно поэтому этот вкусный напиток рекомендуется вносить в различные диетические меню. К тому же фрукт

содержит более 30 биологически активных соединений ^[2]. В частности, в его составе можно обнаружить:

- Калий (130 мг). Минерал-электролит обеспечивает правильное функционирование клеток организма, регулирует кислотно-щелочной баланс и сердечный ритм, предотвращает развитие слабости мышц и развитие гипертонии ^[3], участвует в снабжении клеток головного мозга кислородом и улучшает мыслительные процессы.
- Магний (12 мг). Уменьшает болезненность суставов, налаживает сердечный ритм, нормализует количество сахара в крови, расширяет сосуды и снижает артериальное давление ^[4], помогает бороться со стрессами, депрессиями и неврозами ^[5], предотвращает развитие болезни Альцгеймера и возникновение инсультов ^[6], улучшает усвояемость кальция и участвует в укреплении костных тканей.
- Кальций (13 мг). Микроэлемент играет важную роль в здоровье зубов и костей, тем более что с возрастом он начинает постепенно вымываться из организма, что может привести к развитию остеопороза. Избежать мышечных спазм и даже онкологии ^[7] также помогает кальций.
- Витамин С (43,8 мг). Водорастворимый антиоксидант поддерживает организм в борьбе со стрессами и вирусами, защищает клетки от окисления, повреждения и старения, возвращает коже молодость и упругость, запуская процессы естественной выработки эластина и коллагена, улучшает иммунитет, уменьшает кровоточивость десен при гингивите ^[8].
- Витамин В9, или фолаты (18 мкг). Нормализует работу нервной системы, помогает в борьбе с депрессией ^[9], снижает уровень холестерина в крови, способствует правильному развитию плода и рождению здорового малыша ^[10], укрепляет иммунитет, улучшает состояние больных, страдающих ожирением, деменцией и пр.

Также в мякоти ананаса содержится уникальная аминокислота, триптофан ^[11], принимающая участие в выработке гормонов счастья и сна, серотонина и мелатонина ^[12].

Топ-8 полезных свойств ананасового сока

1. Снижает уровень холестерина

Исследования показывают, что систематическое употребление ананасового фреша благотворно сказывается на состоянии кровеносных сосудов (они очищаются от плохого холестерина) и гистологических характеристиках печени (помогает избавиться от такого сложно излечимого заболевания как жировой гепатоз). ^[13]

2. Эффективен в лечении пародонтита

Ананас является источником уникального растительного фермента бромелайна. Энзим обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами — устраняет кровоточивость десен, приостанавливает и уменьшает воспалительные процессы в ротовой полости. ^[14]

3. Рекомендуются в качестве дополнительной терапии при COVID-19

Кроме противовоспалительных свойств бромелайн также обладает противовирусной, антикоагулянтной и кардиопротекторной активностью. Именно поэтому ананасовый сок, как натуральный источник полезного фермента, врачи рекомендуют включать в ежедневный рацион пациентов уже с первых дней заболевания коронавирусом. ^[15]

4. Помогает бороться с ожирением

Регулярное употребление ананасового сока ускоряет метаболизм и увеличивает липолиз^[16] (процесс расщепления жиров). Поэтому для увеличения эффективности диеты специалисты рекомендуют в обязательном порядке добавлять в рацион худеющих вкусный и полезный фреш ананаса.

5. Уменьшает воспалительные процессы

Фрукт содержит уникальный фермент бромелайн, обладающий мощными противовоспалительными, противоотечными и обезболивающими свойствами.^[17] Употребление ананасового сока положительно сказывается на состоянии кишечника (уменьшает проявления колита), способствует более быстрому затягиванию ран, а препараты на основе бромелайна рекомендуются для обработки ожогов.^[18]

6. Используется в противораковой терапии

Бромелайн распознает и блокирует раковые клетки, останавливая развитие и рост онкологических новообразований.^[19] Поставьте себе за правило ежедневно выпивать хотя бы несколько стаканов свежего ананасового фреша, чтобы избежать встречи с опасным заболеванием.

7. Качественно очищает кишечник

Фрукт содержит большое количество пищевых волокон, пектина и целлюлозы. Они как губка впитывают все шлаки и остатки пищи в кишечнике и мягко выводят их наружу. Как показывают исследования, добавка ананасового сока к стандартным аптечным препаратам, используемым для лаважа кишечника, значительно улучшает качество очистки толстой кишки.^[20]

8. Улучшает мыслительные способности

Исследования подтверждают, что ананасовый сок также эффективен в профилактике различных когнитивных нарушений^[21], в том числе помогает замедлить развитие болезни Альцгеймера.^[22]

Противопоказания и возможный вред сока ананаса

Врачи рекомендуют с осторожностью пить сок ананаса беременным женщинам. По некоторым исследованиям, этот напиток обладает абортными свойствами и может спровоцировать выкидыш или преждевременные роды.^[23]

Также стоит помнить, что фруктовая кислота негативно воздействует на зубную эмаль. При длительном контакте кисло-сладкой жидкости с поверхностью зубов эмаль может подвергнуться разрушению^[24], что приведет к образованию кариеса. Чтобы избежать таких последствий, ананасовый сок, как и любой другой фруктовый фреш, рекомендуется пить через соломинку, а затем тщательно ополаскивать ротовую полость от остатков жидкости.

Нормы и рекомендации по употреблению

Чтобы полноценно насытить организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, достаточно выпивать ежедневно до полулитра ананасового фреша.

Употреблять сок рекомендуется между приемами пищи — за полчаса до еды или через 30 минут после окончания трапезы.

Как приготовить и хранить ананасовый сок

Максимальную пользу для организма принесет только самостоятельно приготовленный фреш без содержания сахара и прочих консервантов, которыми грешат магазинные аналоги.

Для приготовления сока рекомендуется брать спелые здоровые плоды с сухой плодоножкой, желто-коричневыми глазками, желто-зелеными или коричневатыми бороздками между ними. Обратите внимание! Коричневые пятна и белесые бороздки являются признаками гнили и плесени. Такие фрукты покупать, а тем более употреблять в пищу не стоит.

Перед переработкой фрукт необходимо очистить от шкурки, нарезать на кусочки, а затем измельчить их с помощью блендера или соковыжималки.

Как и любой другой фреш, свежавыдавленный ананасовый сок не может длительное время находиться в помещении при комнатной температуре. Контакт с воздухом приводит к окислению напитка, утрате им большей части полезных свойств, а также прокисанию вследствие размножения в нем болезнетворных бактерий. Хранить сок без риска для его качества можно в холодильнике (не более нескольких суток). Для более длительного хранения рекомендуется пастеризация при температуре 70-95 градусов Цельсия до 5 минут (более длительная и интенсивная обработка продукта негативно влияет на его вкусо-ароматические и фитохимические свойства ^[25]).

Но следует учитывать, что наиболее полезным для здоровья все же считается свежавыдавленный необработанный ананасовый фреш. ^[26] Именно в нем содержится наибольшее количество ценных ферментов, которые под воздействием температуры (пастеризации) исчезают из продукта. В то же время в замороженном напитке, как показывают исследования специалистов, большая часть полезных веществ сохраняется, что позволяет рекомендовать именно эту методику для длительного хранения сока.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ананасовый сок — уникальный продукт, который принесет неоценимую пользу всей семье. С его помощью можно утолить жажду и насытить организм уникальными микроэлементами, быстро избавиться от стресса и хандры и без лишних усилий вернуть стройность фигуры, избавиться от болей и воспалительных процессов. Добавьте этот полезный напиток в ежедневный рацион вашей семьи и на собственном опыте оцените его пользу и эффективность!

Литература

1. Pineapple juice, 100% <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344823/nutrients>
2. Иванова, Н. Н., Хомич, Л. М., Перова, И. Б., & Эллер, К. И. (2019). Нутриентный профиль ананасового сока. Вопросы питания, 88(2), 73-82. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10020
3. Kim, S. M., & Jung, J. Y. (2020). Nutritional management in patients with chronic kidney disease. The Korean Journal of Internal Medicine, 35(6), 1279. DOI: 10.3904/kjim.2020.408
4. Volpe, S. L. (2013). Magnesium in disease prevention and overall health. Advances in nutrition, 4(3), 378S-383S. DOI: 10.3945/an.112.003483

5. Pickering, G., Mazur, A., Trousselard, M., Bienkowski, P., Yaltsewa, N., Amessou, M., ... & Pouteau, E. (2020). Magnesium status and stress: the vicious circle concept revisited. *Nutrients*, 12(12), 3672. DOI: 10.3390/nu12123672
6. Barbagallo, M., & Dominguez, L. J. (2010). Magnesium and aging. *Current pharmaceutical design*, 16(7), 832-839. DOI: 10.3390/nu13020463
7. Lipkin, M., & Newmark, H. (1995). Calcium and the prevention of colon cancer. *Journal of Cellular Biochemistry*, 59(S22), 65-73. DOI: 10.1002/jcb.240590810
8. Tada, A., & Miura, H. (2019). The relationship between vitamin C and periodontal diseases: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2472. DOI: 10.3390/ijerph16142472
9. Erbe, S., & Pellert, U. N. (2014). Folates in the treatment of depression. *Fortschritte der Neurologie-psychiatrie*, 82(2), 78-83. DOI: 10.1055/s-0033-1356123
10. Molloy, A. M., & Scott, J. M. (2001). Folates and prevention of disease. *Public health nutrition*, 4(2b), 601-609. DOI: 10.1079/phn2001144
11. Herraiz, T., & Galisteo, J. (2002). Identification and occurrence of the novel alkaloid pentahydroxypentyl-tetrahydro- β -carboline-3-carboxylic acid as a tryptophan glycoconjugate in fruit juices and jams. *Journal of agricultural and food chemistry*, 50(16), 4690-4695. DOI: 10.1021/jf020090m
12. Davidson, M., Rashidi, N., Nurgali, K., & Apostolopoulos, V. (2022). The Role of Tryptophan Metabolites in Neuropsychiatric Disorders. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(17), 9968. DOI: 10.3390/ijms23179968
13. Namwong, A., Kumphune, S., Chotima, R., Nernpermpisooth, N., & Malakul, W. (2022). Pineapple fruit improves vascular endothelial dysfunction, hepatic steatosis, and cholesterol metabolism in rats fed a high-cholesterol diet. *Food & Function*, 13(19), 9988-9998. DOI: 10.1039/d2fo01199a
14. Alves, E. H. P., Carvalho, A. D. S., Silva, F. R. P., Carvalho França, L. F., Di Lenardo, D., Vasconcelos, A. C. C. G., ... & Vasconcelos, D. F. P. (2020). Bromelain reduces the non-alcoholic fatty liver disease and periodontal damages caused by ligature-induced periodontitis. *Oral Diseases*, 26(8), 1793-1802. DOI: 10.1111/odi.13476
15. Hikiş, P., & Bernasinska-Slomczewska, J. (2021). Beneficial Properties of Bromelain. *Nutrients*, 13(12), 4313. DOI: 10.3390/nu13124313
16. El-Shazly, S. A., Ahmed, M. M., Al-Harbi, M. S., Alkafafy, M. E., El-Sawy, H. B., & Amer, S. A. (2018). Physiological and molecular study on the anti-obesity effects of pineapple (*Ananas comosus*) juice in male Wistar rat. *Food science and biotechnology*, 27(5), 1429-1438. DOI: 10.1007/s10068-018-0378-1
17. Abdul Muhammad, Z., & Ahmad, T. (2017). Therapeutic uses of pineapple-extracted bromelain in surgical care-A review. *JPM: Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(1), 121. PMID: 28065968
18. Harats, M., Haik, J., Cleary, M., Vashurin, I., Aviv, U., & Kornhaber, R. (2020). IMAJ| volume 22. *Journal 2*, February, 83-88. PMID: 32043324
19. Chobotova, K., Vernallis, A. B., & Majid, F. A. A. (2010). Bromelain's activity and potential as an anti-cancer agent: current evidence and perspectives. *Cancer letters*, 290(2), 148-156. DOI: 10.1016/j.canlet.2009.08.001
20. Altınbaş, A., Aktas, B., Yılmaz, B., Ekiz, F., Deveci, M., Basar, O., ... & Yuksel, O. (2013). Adding pineapple juice to a polyethylene glycol-based bowel cleansing regime improved the quality of colon cleaning. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 63(1-2), 83-87. DOI: 10.1159/000354094
21. Momtazi-Borojeni, A. A., Sadeghi-Aliabadi, H., Rabbani, M., Ghannadi, A., & Abdollahi, E. (2017). Cognitive enhancing of pineapple extract and juice in scopolamine-induced amnesia in mice. *Research in pharmaceutical sciences*, 12(3), 257. DOI: 10.4103/1735-5362.207198

22. Kumar, R., Kumar, R., Sharma, N., Khurana, N., Singh, S. K., Satija, S., ... & Vyas, M. (2022). Pharmacological evaluation of bromelain in mouse model of Alzheimer's disease. *NeuroToxicology*, 90, 19-34. DOI: 10.1016/j.neuro.2022.02.009
23. Monji, F., Adaikan, P. G., Lau, L. C., Said, B. B., Gong, Y., Tan, H. M., & Choolani, M. (2016). Investigation of uterotonic properties of Ananas comosus extracts. *Journal of ethnopharmacology*, 193, 21-29. DOI: 10.1016/j.jep.2016.07.041
24. Nirmala, S. V. S. G., & Reddy, V. S. (2011). A comparative study of pH modulation and trace elements of various fruit juices on enamel erosion: an in vitro study. *Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry*, 29(3), 205. DOI: 10.4103/0970-4388.85814
25. Shaik, L., & Chakraborty, S. (2022). Nonthermal pasteurization of pineapple juice: A review on the potential of achieving microbial safety and enzymatic stability. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 21(6), 4716-4737. DOI: 10.1111/1541-4337.13042
26. Hale, L. P., Chichlowski, M., Trinh, C. T., & Greer, P. K. (2010). Dietary supplementation with fresh pineapple juice decreases inflammation and colonic neoplasia in IL-10-deficient mice with colitis. *Inflammatory bowel diseases*, 16(12), 2012-2021. DOI: 10.1002/ibd.21320

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

Получено 25.01.2023

Pineapple juice - a healing drink of health and longevity

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Pineapple juice is a unique product that will bring invaluable benefits to the whole family. With its help, you can quench thirst and saturate the body with unique micronutrients, quickly get rid of stress and moping and effortlessly return a slender figure, get rid of pain and inflammation.