



Сок манго — освежающий напиток с уникальными оздоровительными свойствами

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Сок манго отлично утоляет жажду в жаркий летний день и приносит огромную пользу организму — помогает поддерживать здоровье зрения и сердечно-сосудистой системы, улучшает иммунитет и пищеварение, повышает настроение и помогает бороться со стрессами и депрессией.

Ключевые слова: манго, манговый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Плоды айвы достаточно низкокалорийны (энергетическая ценность составляет всего 57 ккал на 100 грамм продукта ^[1]), что позволяет употреблять айвовый сок без риска быстрого набора веса даже людям, строго следящим за фигурой. К тому же они содержат большое количество

Плод вечнозеленого дерева мангифера отличается внушительными размерами, оригинальным многогранным вкусом, а также имеет одну из самых больших косточек. Конечно, речь идет об ароматном и полезном манго — короле фруктов, дарованном индийскому народу, как гласят древние легенды, самим богом Шивой.

Мякоть и сок манго часто используются в кулинарии разных стран для приготовления пудингов, суфле и коктейлей. Благодаря наличию в составе фрукта большого количества разнообразных витаминов и аминокислот, он широко применяется в народной медицине. К тому же фреш, как показывают исследования, содержит гораздо больше фенольных соединений, обладает большей антиоксидантной активностью и является более полезным для

организма, чем обычная мякоть.^[1] И приготовить целебный манговый сок можно самостоятельно в домашних условиях.

Состав и калорийность

В мякоти манго содержится 83,5% воды и небольшое количество жиров (0,38 грамм на 100 грамм продукта). К тому же в ней почти нет белков и достаточно мало углеводов (0,82 и 15% соответственно). Такой состав объясняет небольшую калорийность чистого мангового фреша (60 ккал)^[2], что позволяет включать вкусный напиток в различные диетические меню без риска навредить фигуре.

Содержит манговый сок и большое количество необходимых организму витаминов и микроэлементов.^[3] В частности, в свежеприготовленном фреше можно обнаружить:

- Калий (168 мг). Поддерживает в теле правильный водный и кислотно-щелочной баланс, нормализует работу нервных и мышечных тканей^[4], уменьшает проявления аллергических реакций, помогает стабилизировать артериальное давление^[5], обеспечивает снабжение клеток головного мозга кислородом, способствует ясности мышления.
- Витамин С (36,4 мг). Аскорбиновая кислота является водорастворимым антиоксидантом — защищает клетки организма от преждевременного старения и разрушения, предупреждает развитие онкологии, помогает организму сохранить красоту и молодость (активирует выработку собственного коллагена^[6] и эластина), ускоряет процессы регенерации тканей, укрепляет иммунитет^[7], способствует усвоению железа^[8]. Кстати, исследования показывают, что в зеленых плодах манго содержится большее количество витамина С, чем в спелых.^[9] Этот факт стоит учитывать при отборе фруктов для приготовления полезного напитка.
- Витамин В6, или пиридоксин, (0,119 мг). Нормализует работу нервной системы^[10] (избавляет от судорог и онемений конечностей), устраняет симптомы депрессии и раздражительности^[11], участвует в производстве гемоглобина, улучшает работу мозга, предотвращает развитие болезни Альцгеймера^[12], снимает приступы тошноты у беременных^[13], снижает воспалительные процессы при артрите.
- Бета-каротин (640 мкг). Предотвращает преждевременное старение тканей, повышает сопротивляемость организма инфекциям и вирусам, нормализует глазное давление, предупреждает развитие заболеваний органов зрения^[14], укрепляет стенки сосудов, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему^[15].
- Ниацин, никотиновая кислота, или витамин РР (0,669 мг). Регулирует уровень холестерина в крови^[16], улучшает сон^[17] и психологическое самочувствие, способствует нормализации массы тела, ускоряет заживляемость тканей^[18], устраняет сухость и шелушение кожи, раздражения и трещины на слизистых.

Мякоть манго также богата клетчаткой (помогает наладить пищеварение), содержит 12 полезных аминокислот, необходимых для нормального функционирования организма.

Топ-5 полезных свойств мангового сока

1. Снижает риск ожирения

Напиток имеет высокую антиоксидантную активность, содержит большое количество фенольных соединений — уменьшает воспалительные процессы в организме, ускоряет метаболизм, эффективно сжигает подкожный и висцеральный жир, окутывающий внутренние органы, уменьшая риск развития ожирения.^[19] Хотите уже в ближайшем будущем увидеть в

зеркальном отражении безупречно стройную фигуру? Добавьте в диетическое меню эффективную и вкусную добавку в виде ароматного мангового фреша!

2. Стимулирует чувство сытости

Исследования показывают, что одновременное употребление вместе с пищей свежего манго, в частности, мангового фреша, уменьшает чувство голода, способствует более быстрому насыщению и помогает избежать переизбытка. ^[20] Хотите наслаждаться вкусной едой без риска для фигуры? Оказывается, это вполне возможно, если ввести в рацион манговый сок.

3. Улучшает здоровье кишечника

Содержащиеся в мякоти фрукта полифенолы, в частности галлотанины, имеют пребиотический эффект — создают благоприятную флору для роста и размножения пробиотиков, что способствует уменьшению воспалительных процессов кишечника и его правильному функционированию. ^[21] Также исследования доказывают, что манговый сок является эффективным профилактическим средством при лечении язвенного колита. ^[22]

4. Стабилизирует артериальное давление

Микроэлементы магний и калий, присутствующие в мякоти манго, способствуют снижению кровяного давления и в целом положительно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы. ^[23] Поддерживать в норме артериальное давление просто — добавьте в ежедневный рацион вкусный манговый фреш и убедитесь!

5. Улучшает зрение

Ретиноиды, содержащиеся в манго, играют важную роль в правильном функционировании организма, в том числе положительно влияют на здоровье глаз, улучшают ночное зрение. ^[24]

Противопоказания и возможный вред

Манго относится к аллергенным продуктам. ^[25] В частности, у некоторых людей при взаимодействии с плодом может возникнуть контактный дерматит ^[26], а иногда и анафилактическая реакция, проявляющаяся в виде крапивницы, отека лица, желудочных болей и водянистого поноса ^[27]. Поэтому впервые употреблять в пищу фрукт или сок из него рекомендуется в минимальной дозе, чтобы проследить реакцию организма.

Специалисты не советуют употреблять соки, в том числе манговый фреш, перед сном. Чтобы напиток принес максимальную пользу, лучше включить его в меню первой половины дня.

Нормы и рекомендации по употреблению мангового фреша

Исследования показывают, что для полноценного насыщения организма всеми необходимыми витаминами и микроэлементами взрослому человеку достаточно выпивать ежедневно 1 стакан (250 мл) свежевыжатого мангового сока. Детям 5-12 лет норма может быть уменьшена до 100 мл. Знакомить малышей с вкусным напитком следует постепенно, начиная с 1 чайной ложки жидкости, и не ранее чем с 3-летнего возраста.

Как приготовить и хранить манговый сок

Приготовить манговый фреш в домашних условиях просто. Кусочки очищенной от кожуры мякоти следует перебить в блендере или пропустить через соковыжималку. Употреблять сок рекомендуется в течение нескольких часов после отжатия. В противном случае он окисляется от контакта с воздухом, теряя часть полезных свойств. Также в нем со временем начинают развиваться различные бактерии, что может привести к его прокисанию. Остановить процесс микробообразования поможет термообработка напитка — кратковременный нагрев (в течение 30-60 секунд) до температуры 90 градусов Цельсия^[28] с последующим консервированием.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок манго отлично утоляет жажду в жаркий летний день и приносит огромную пользу организму — помогает поддерживать здоровье зрения и сердечно-сосудистой системы, улучшает иммунитет и пищеварение, повышает настроение и помогает бороться со стрессами и депрессией. Добавьте вкусный освежающий напиток в рацион вашей семьи и на собственном опыте убедитесь в его уникальных оздоровительных свойствах!

Литература

1. Quirós-Sauceda, A. E., Chen, C. Y. O., Blumberg, J. B., Astiazaran-Garcia, H., Wall-Medrano, A., & González-Aguilar, G. A. (2017). Processing 'ataulfo' mango into juice preserves the bioavailability and antioxidant capacity of its phenolic compounds. *Nutrients*, 9(10), 1082. DOI: 10.3390/nu9101082
2. Mangos, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169910/nutrients>
3. Maldonado-Celis, M. E., Yahia, E. M., Bedoya, R., Landázuri, P., Loango, N., Aguillón, J., ... & Guerrero Ospina, J. C. (2019). Chemical composition of mango (*Mangifera indica* L.) fruit: Nutritional and phytochemical compounds. *Frontiers in plant science*, 10, 1073. DOI: 10.3389/fpls.2019.01073
4. Hinderling, P. H. (2016). The pharmacokinetics of potassium in humans is unusual. *The Journal of Clinical Pharmacology*, 56(10), 1212-1220. DOI: 10.1002/jcph.713
5. HoustonMC, H. (2008). Potassium, magnesium, and calcium: their role in both the cause and treatment of hypertension. *J Clin Hypertens*, 10, 3-11. DOI: 10.1111/j.1751-7176.2008.08575.x
6. Howerde, E. S. (1994). Pharmacology of Vitamin C. *Annu. Rev. Nutr*, 14, 371-91. DOI: 10.1146/annurev.nu.14.070194.002103
7. Carr, N. B., & Melcher, C. P. (Eds.). (2017). Wyoming Basin rapid ecoregional assessment. US Department of the Interior, US Geological Survey. DOI: 10.3390/nu9111211
8. Lynch, S. R., & Cook, J. D. (1980). Interaction of vitamin C and iron. *Ann NY Acad Sci*, 355(1), 32-44. DOI: 10.1111/j.1749-6632.1980.tb21325.x
9. Sulaiman, S. F., & Ooi, K. L. (2012). Polyphenolic and vitamin C contents and antioxidant activities of aqueous extracts from mature-green and ripe fruit flesh of *Mangifera* sp. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 60(47), 11832-11838. DOI: 10.1021/jf303736h
10. Central nervous system changes in deficiency of vitamin B6 and other B-complex vitamins. 1975 Jan;33(1):21-3. DOI: 10.1111/j.1753-4887.1975.tb07082.x
11. Berkins, S., Schiöth, H. B., & Rukh, G. (2021). Depression and vegetarians: association between dietary vitamin B6, B12 and folate intake and global and subcortical brain volumes. *Nutrients*, 13(6), 1790. DOI: 10.3390/nu13061790
12. Smith, A. D., & Refsum, H. (2016). Homocysteine, B vitamins, and cognitive impairment. *Annual review of nutrition*, 36, 211-239. DOI: 10.1146/annurev-nutr-071715-050947
13. Sharifzadeh, F., Kashanian, M., Koohpayehzadeh, J., Rezaian, F., Sheikhsari, N., & Eshraghi, N. (2018). A comparison between the effects of ginger, pyridoxine (vitamin B6) and

- placebo for the treatment of the first trimester nausea and vomiting of pregnancy (NVP). The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 31(19), 2509-2514. DOI: 10.1080/14767058.2017.1344965
14. Johra, F. T., Bepari, A. K., Bristy, A. T., & Reza, H. M. (2020). A mechanistic review of β -carotene, lutein, and zeaxanthin in eye health and disease. *Antioxidants*, 9(11), 1046. DOI: 10.3390/antiox9111046
 15. Dagenais, G. R., Marchioli, R., Tognoni, G., & Yusuf, S. (2000). Beta-carotene, vitamin C, and vitamin E and cardiovascular diseases. *Current cardiology reports*, 2(4), 293-299. DOI: 10.1007/s11886-000-0084-4
 16. Julius, U. (2015). Niacin as antidyslipidemic drug. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 93(12), 1043-1054. DOI: 10.1139/cjpp-2014-0478
 17. Szentirmai, E., & Kapás, L. (2019). Nicotinic acid promotes sleep through prostaglandin synthesis in mice. *Scientific reports*, 9(1), 1-13. DOI: 10.1038/s41598-019-53648-7
 18. Deng, Y., Hu, J., Qu, Z., Tao, R., Wang, G., & Liu, W. (2020). Niacin metal-organic framework-laden self-healing hydrogel for wound healing. *Journal of Biomedical Nanotechnology*, 16(12), 1719-1726. DOI: 10.1166/jbn.2020.3000
 19. Natal, D. I. G., de Castro Moreira, M. E., Milião, M. S., dos Anjos Benjamin, L., de Souza Dantas, M. I., Ribeiro, S. M. R., & Martino, H. S. D. (2016). Ubá mango juices intake decreases adiposity and inflammation in high-fat diet-induced obese Wistar rats. *Nutrition*, 32(9), 1011-1018. DOI: 10.1016/j.nut.2016.02.008
 20. Pinneo, S., O'Mealy, C., Rosas Jr, M., Tsang, M., Liu, C., Kern, M., ... & Hong, M. Y. (2022). Fresh mango consumption promotes greater satiety and improves postprandial glucose and insulin responses in healthy overweight and obese adults. *Journal of Medicinal Food*, 25(4), 381-388. DOI: 10.1089/jmf.2021.0063
 21. Kim, H., Castellon-Chicas, M. J., Arbizu, S., Talcott, S. T., Drury, N. L., Smith, S., & Mertens-Talcott, S. U. (2021). Mango (*Mangifera indica* L.) polyphenols: Anti-inflammatory intestinal microbial health benefits, and associated mechanisms of actions. *Molecules*, 26(9), 2732. DOI: 10.3390/molecules26092732
 22. Kim, H., Banerjee, N., Barnes, R. C., Pfent, C. M., Talcott, S. T., Dashwood, R. H., & Mertens-Talcott, S. U. (2017). Mango polyphenolics reduce inflammation in intestinal colitis— involvement of the miR-126/PI3K/AKT/mTOR axis in vitro and in vivo. *Molecular carcinogenesis*, 56(1), 197-207. DOI: 10.1002/mc.22484
 23. Keathley, J., Kearney, M., Garneau, V., Toro-Martín, J. D., Varin, T. V., Pilon, G., ... & Couillard, C. (2022). Changes in systolic blood pressure, postprandial glucose, and gut microbial composition following mango consumption in individuals with overweight and obesity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 47(5), 565-574. DOI: 10.1139/apnm-2021-0637
 24. Abu, J., Batuwangala, M., Herbert, K., & Symonds, P. (2005). Retinoic acid and retinoid receptors: potential chemopreventive and therapeutic role in cervical cancer. *The lancet oncology*, 6(9), 712-720. DOI: 10.1016/S1470-2045(05)70319-3
 25. Feng, H., Liu, Y., Xiong, X., Xu, Q., Zhang, Z., Wu, Y., & Lu, Y. (2022). Epidemiological survey of self-reported food allergy among university students in China. *Medicine*, 101(31). DOI: 10.1097/MD.00000000000029606
 26. Berghea, E. C., Craiu, M., Ali, S., Corcea, S. L., & Bumbacea, R. S. (2021). Contact Allergy Induced by Mango (*Mangifera indica*): A Relevant Topic?. *Medicina*, 57(11), 1240. DOI: 10.3390/medicina57111240
 27. Ukleja-Sokołowska, N., Gawrońska-Ukleja, E., Lis, K., Żbikowska-Gotz, M., Sokołowski, Ł., & Bartuzi, Z. (2018). Anaphylactic reaction in patient allergic to mango. *Allergy, Asthma & Clinical Immunology*, 14(1), 1-7. DOI: 10.1186/s13223-018-0294-1
 28. Santhirasegaram, V., Razali, Z., & Somasundram, C. (2013). Effects of thermal treatment and sonication on quality attributes of Chokanan mango (*Mangifera indica* L.) juice. *Ultrasonics sonochemistry*, 20(5), 1276-1282. DOI: 10.1016/j.ultsonch.2013.02.005

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

Получено 07.02.2023

Mango juice is a refreshing drink with unique health-promoting properties

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Mango juice is an excellent thirst quencher on a hot summer day and provides great benefits to the body - it helps maintain the health of the vision and cardiovascular system, improves immunity and digestion, improves mood and helps fight stress and depression.