



Сок маракуйи — 7 научных фактов о пользе экзотического напитка

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Сок маракуйи — вкусный и чрезвычайно полезный экзотический напиток, который непременно, хотя бы периодически, стоит включать в рацион семьи. Такой фреш поможет полноценно укрепить иммунитет, предупредить развитие многих опасных болезней (от атеросклероза до рака и диабета) и даже вернуть радость жизни не хуже аптечных антидепрессантов.

Ключевые слова: маракуйя, маракуйевый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Фрукт, внешне похожий на большую сливу желтого или пурпурно-фиолетового цвета, имеет множество имен. Его называют плодом страсти, гранадиллой, пассифлорой, страстоцветом съедобным. Все это названия экзотического фрукта маракуйя. Мякоть плода с оригинальным кисло-сладким вкусом и необычной желеобразной консистенцией употребляют в натуральном виде, добавляют в йогурты и десерты, а также готовят из нее вкусные фрешы. Найти сок маракуйи можно и на полках современных супермаркетов, но наиболее полезным для здоровья считается самостоятельно приготовленный напиток, отжатый из свежих фруктов. И приготовить его в домашних условиях может любой желающий.

Состав и калорийность

Сок маракуйи относится к категории низкокалорийных напитков (фреш из мякоти фиолетовых плодов содержит 51 ккал ^[1], из желтых — 60 ккал ^[2]). В нем практически нет жира (0,18 г на 100 грамм продукта), очень мало белка (0,67%) и сравнительно немного углеводов (14,4%). Его

можно вносить в меню разгрузочных дней и смело употреблять людям, строго следящим за фигурой. К тому же сочная мякоть фрукта является богатым источником разнообразных полезных веществ и микроэлементов. Вот только некоторые из них:

- Калий (278 мг). Микроэлемент регулирует количество жидкости в клетках, помогает уменьшить аллергические реакции, способствует выводу шлаков из организма, а также укрепляет иммунитет, нормализует сердечный ритм ^[3] и кровяное давление, улучшает четкость мышления, поддерживает нормальное функционирование почек ^[4].
- Фосфор (25 мг). Регулирует кислотно-щелочной баланс и улучшает процессы пищеварения, влияет на работу мышц и мозга (снижает риск развития болезни Альцгеймера ^[5]), укрепляет кости. Недостаток микроэлемента в организме может вызвать проблемы с когнитивными функциями, повлиять на изменение аппетита и веса ^[6], у малышей — привести к задержке роста и развития.
- Магний (17 мг). Один из самых важных микроэлементов в организме человека — принимает активное участие в обмене веществ, способствует лучшему усвоению прочих полезных веществ, в частности, витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, прочих. Также магний регулирует тонус мышц ^[7] — предупреждает развитие судорог, влияет на работу сердечно-сосудистой системы ^[8], ускоряет восстановление после депрессии ^[9], регулирует уровень глюкозы в крови, улучшает процессы регенерации тканей.
- Витамин С (18,2 мг). Жизненно необходимый водорастворимый антиоксидант. Он не синтезируется организмом самостоятельно, а может лишь поступать извне, например, вместе с продуктами питания. Аскорбиновая кислота помогает бороться с вирусами и инфекциями ^[10], уменьшает воспалительные процессы ^[11], в том числе проявления подагры ^[12], показывает высокую эффективность в лечении рака ^[13], способствует выработке телом естественного коллагена ^[14], что положительно сказывается на состоянии кожи. Также аскорбинка участвует в процессах регуляции свертываемости крови, расщеплении жиров.
- Ниацин, или витамин В3 (2,24 мг). Элемент также многим известен под именем витамина РР, или никотиновой кислоты. Нормализует холестериновый обмен (эффективно снижает уровень «плохого» и повышает содержание «хорошего» холестерина в крови) — снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний ^[15], используется как эффективная добавка к статинам ^[16], улучшает функции мозга и применяется в лечении шизофрении ^[17], облегчает проявления артрита. Недостаток ниацина в организме может проявляться в виде депрессии и усталости, спутанности сознания и проблем с кожными покровами.
- Рибофлавин, или витамин В2 (0,101 мг). Известен также под названием «витамин красоты» — улучшает состояние волос, кожи и ногтей — ускоряет регенерацию тканей, регулирует репродуктивные функции организма, повышает иммунитет ^[18] и нормализует метаболизм, стабилизирует нервную систему, уменьшает утомляемость глаз, помогает избежать образования катаракты. Частые приступы мигрени, появление разнообразных язвочек в уголках рта, раздражений на крыльях носа, веках, ушах свидетельствуют о дефиците в организме этого важного витамина ^[19].
- Витамин А, или ретинол (47 мкг). Улучшает зрение, в том числе предотвращает куриную слепоту ^[20], снижает риск онкологических заболеваний, обладает антиоксидантными свойствами ^[21] — приостанавливает процессы старения, стимулирует обновление эпидермиса ^[22], продлевает молодость, обеспечивает устойчивость организма к вирусным и бактериальным инфекциям.

Сок маракуйи также содержит большое количество фолиевой кислоты (8 мкг) — необходимый элемент для будущих мам для правильного формирования органов плода ^[23]; альфа- и бета-каротина (35 и 525 мкг, соответственно) — каротиноиды, препятствующие повреждениям ДНК,

предупреждают развитие возрастных патологий ^[24], онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Топ-7 полезных свойств сока маракуйи

1. Предотвращает сердечно-сосудистые заболевания

Мякоть пассифлоры, богатая на аскорбиновую кислоту и различные антиоксиданты, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует понижению уровня сахара в крови. ^[25] Обеспечьте полезную профилактику здоровья вашей семьи, включив в свой рацион сок маракуйи, что поможет избежать такие опасные заболевания как инфаркт, инсульт и диабет!

2. Предупреждает развитие атеросклероза

Исследования доказали, что ежедневное употребление в течение 8 недель вкусного желейного напитка, обладающего противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, благотворно влияет на липидный профиль пациента. Нормализуется уровень холестерина в крови, что помогает избежать сужения артерий вследствие засора их холестериновыми бляшками — развития такого опасного заболевания современности как атеросклероз. ^[26]

3. Обладает кардиозащитным эффектом

Как показывают медицинские эксперименты, добавка в рацион сока пассифлоры значительно улучшает эффект лекарственных средств, применяемых для лечения повреждений миокарда. То есть напиток может применяться не только в качестве вкусного десерта, но и обладает уникальными лечебными свойствами — обеспечивает защиту и восстановление сердечной мышцы после перенесенного инфаркта. ^[27]

4. Используется в лечении диабета

Кроме того, что фрукт имеет достаточно низкий гликемический индекс (30) и может без риска для здоровья быть включен в рацион людей, страдающих диабетом, как показывают исследования, сок маракуйи также оказывает мощный противовоспалительный и антидиабетический эффект — может применяться в качестве действенной профилактики при диабете 2 типа. ^[28]

5. Препятствует развитию онкологии

Богатый флавоноидами и фенолами напиток обладает антиоксидантными и антиканцерогенными свойствами — препятствует образованию и развитию опухолей, прочих онкологических проявлений. ^[29] Добавьте в ежедневное меню вкусный и полезный фреш из мякоти маракуйи, чтобы надежно защитить себя и свою семью от встречи с опасным заболеванием!

6. Обладает успокаивающими свойствами

Маракуйя широко известна своими седативными и успокаивающими свойствами. ^[30] — напиток может применяться против стрессов и тревожности, в качестве натурального лекарства от бессонницы. ^[31] Выпивайте стаканчик или два вкусного напитка перед сном, чтобы легко заснуть и отлично выспаться за ночь!

7. Защищает печень от повреждения алкоголем

Метаболизм алкоголя негативно отражается на состоянии главного фильтрующего органа организма, печени. Но, как показывают исследования, употребление сока маракуйи может снизить вред — оказать лечебное воздействие и защитить печень от возможных повреждений.^[32]

Широко используется сок маракуйи и в кулинарии. В частности, его добавляют в йогурты, что отражается не только на улучшении вкуса и аромата итогового продукта, но и на увеличении его пользы. У такого йогурта возрастает антиоксидантная активность за счет увеличения в составе количества полифенолов и прочих полезных веществ.^[33]

Противопоказания и возможный вред сока из маракуйи

Принимая во внимание, что напиток обладает сильным успокоительным эффектом^[34], пить большое количество сока маракуйи не рекомендуется водителям перед длительной поездкой. Также последние научные исследования показали, что некоторая пища, в том числе и плоды маракуйи, могут стать причиной возникновения мигрени.^[35] Если вы замечаете, что после употребления мякоти или сока пассифлоры у вас иногда начинается головная боль, возможно, вы входите в число людей с непереносимостью данного продукта. В этом случае экзотический фреш стоит исключить из рациона.

Нормы и рекомендации по употреблению сока маракуйи

Как и прочие соки, фреш страстоцвета съедобного (еще одно название маракуйи), рекомендуется употреблять в промежутке между приемами пищи. Таким образом полезные вещества лучше впитываются и приносят большую пользу организму.

Для полноценного насыщения всеми необходимыми витаминами и минералами, содержащимися во фрукте, взрослым рекомендуется ежедневно выпивать не менее одного стакана фреша. Для детей норма может быть уменьшена до 100 мл.

Рекомендации по выбору плодов маракуйи для приготовления сока

Спелый и сочный страстоцвет съедобный должен быть увесистым. Излишне легкий вес фрукта свидетельствует о том, что он сухой внутри, полезного сока в нем практически нет. На кожуре не должно быть никаких темных пятен. Их наличие свидетельствует о начале процесса загнивания. Пользы от употребления такого фрукта абсолютно точно не будет. А вот слегка сморщенная шкурка обозначает, что плод спелый и очень сладкий — можно брать! Маракуйя с идеально гладкой кожурой тоже может пополнить список ваших покупок, но с перспективой дозревания, чтобы улучшить его вкусовые качества.

Хранить плоды маракуйи с целью дозревания можно при комнатной температуре около 25 градусов Цельсия (до 5 дней). Для более длительной сохранности фрукта (сроком до 3 недель) его рекомендуется поместить в прохладное темное место (температура около 11 градусов Цельсия).^[36]

Как приготовить и хранить сок маракуйи

Для приготовления сока плоды маракуйи необходимо тщательно помыть, предварительно очистить от кожуры, затем пропустить очищенные кусочки мякоти вместе с семечками (в семенах содержится линолевая кислота и пикетатаннол — обеспечивают дополнительный

противовоспалительный, антибактериальный и антиоксидантный эффект^[37]) через соковыжималку или перебить их блендером.

Как и любой другой сок, фреш пассифлоры лучше употреблять сразу после приготовления, пока он не успел окислиться от контакта с воздухом. Но, как показывают исследования, он не утрачивает своих полезных свойств и после пастеризации.^[37] Поэтому, такой вариант обработки и хранения напитка тоже можно рассматривать.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок маракуйи — вкусный и чрезвычайно полезный экзотический напиток, который непременно, хотя бы периодически, стоит включать в рацион семьи. Такой фреш поможет полноценно укрепить иммунитет, предупредить развитие многих опасных болезней (от атеросклероза до рака и диабета) и даже вернуть радость жизни не хуже аптечных антидепрессантов. Попробуйте и убедитесь на собственном опыте в пользе этого уникального природного лекарства!

Литература

1. Passion-fruit juice, purple, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169109/nutrients>
2. Passion-fruit juice, yellow, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169110/nutrients>
3. Kuehn, B. M. (2022). Potassium Intake Linked With Heart Benefits. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.122.062595
4. Wieërs, M. L., Mulder, J., Rotmans, J. I., & Hoorn, E. J. (2022). Potassium and the kidney: a reciprocal relationship with clinical relevance. *Pediatric Nephrology*, 37(10), 2245-2254. DOI: 10.1007/s00467-022-05494-5
5. Parasoglou, P., Osorio, R. S., Khegai, O., Kovbasyuk, Z., Miller, M., Ho, A., ... & Brown, R. (2022). Phosphorus metabolism in the brain of cognitively normal midlife individuals at risk for Alzheimer's disease. *Neuroimage: Reports*, 2(4), 100121. DOI: 10.1016/j.ynirp.2022.100121
6. Obeid, O. A. (2013). Low phosphorus status might contribute to the onset of obesity. *Obesity reviews*, 14(8), 659-664. DOI: 10.1111/obr.12039
7. Wang, R., Chen, C., Liu, W., Zhou, T., Xun, P., He, K., & Chen, P. (2017). The effect of magnesium supplementation on muscle fitness: a meta-analysis and systematic review. *Magnesium research*, 30(4), 120-132. DOI: 10.1684/mrh.2018.0430
8. Tangvoraphonkchai, K., & Davenport, A. (2018). Magnesium and cardiovascular disease. *Advances in chronic kidney disease*, 25(3), 251-260. DOI: 10.1053/j.ackd.2018.02.010
9. Eby, G. A., & Eby, K. L. (2006). Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. *Medical hypotheses*, 67(2), 362-370. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.01.047
10. Hemila, H. (2017). Vitamin C and infections. *Nutrients*. DOI: 10.3390/nu9040339
11. Ammar, M. A., Ammar, A. A., Condeni, M. S., & Bell, C. M. (2021). Vitamin C for Sepsis and Septic Shock. *American Journal of Therapeutics*, 28(6), e649-e679. DOI: 10.1097/MJT.0000000000001423
12. Brzezińska, O., Styrzyński, F., Makowska, J., & Walczak, K. (2021). Role of Vitamin C in Prophylaxis and Treatment of Gout—A Literature Review. *Nutrients*, 13(2), 701. DOI: 10.3390/nu13020701

13. Ngo, B., Van Riper, J. M., Cantley, L. C., & Yun, J. (2019). Targeting cancer vulnerabilities with high-dose vitamin C. *Nature Reviews Cancer*, 19(5), 271-282. DOI: 10.1038/s41568-019-0135-7
14. Gref, R., Deloménie, C., Maksimenko, A., Gouadon, E., Percoco, G., Lati, E., ... & Couvreur, P. (2020). Vitamin C–squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin. *Scientific reports*, 10(1), 1-12. DOI: 10.1038/s41598-020-72704-1
15. Meyers, C. D. (2004). Kamanna VS, Kashyap ML. Niacin therapy in atherosclerosis. *Curr Opin Lipidol*, 15, 659-665. DOI: 10.1097/00041433-200412000-00006
16. Brooks, E. L., Kuvin, J. T., & Karas, R. H. (2010). Niacin's role in the statin era. *Expert opinion on pharmacotherapy*, 11(14), 2291-2300. DOI: 10.1517/14656566.2010.498818
17. Xu, X. J., & Jiang, G. S. (2015). Niacin-respondent subset of schizophrenia—a therapeutic review. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 19(6), 988-97. PMID: 25855923
18. Farah, N., Chin, V. K., Chong, P. P., Lim, W. F., Lim, C. W., Basir, R., ... & Lee, T. Y. (2022). Riboflavin as a promising antimicrobial agent? A multi-perspective review. *Current Research in Microbial Sciences*, 100111. DOI: 10.1016/j.crmicr.2022.100111
19. Mahabadi, N., Bhusal, A., & Banks, S. W. (2022). Riboflavin Deficiency. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing. PMID: 29262062
20. Dewett, D., Lam-Kamath, K., Poupault, C., Khurana, H., & Rister, J. (2021). Mechanisms of vitamin A metabolism and deficiency in the mammalian and fly visual system. *Developmental biology*, 476, 68-78. DOI: 10.1016/j.ydbio.2021.03.013
21. Dawson, M. I. (2000). The importance of vitamin A in nutrition. *Current pharmaceutical design*, 6(3), 311-325. DOI: 10.2174/1381612003401190
22. Polcz, M. E., & Barbul, A. (2019). The role of vitamin A in wound healing. *Nutrition in Clinical Practice*, 34(5), 695-700. DOI: 10.1002/ncp.10376
23. 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
24. Tan, B. L., & Norhaizan, M. E. (2019). Carotenoids: How effective are they to prevent age-related diseases?. *Molecules*, 24(9), 1801. DOI: 10.3390/molecules24091801
25. Prasertsri, P., Booranasuksakul, U., Naravoratham, K., & Trongtosak, P. (2019). Acute effects of passion fruit juice supplementation on cardiac autonomic function and blood glucose in healthy subjects. *Preventive nutrition and food science*, 24(3), 245. DOI: 10.3746/pnf.2019.24.3.245
26. Khongrum, J., Yingthongchai, P., Boonyapranai, K., Wongtanasarasin, W., Donrung, N., Sukketsiri, W., ... & Chonpathompikunlert, P. (2022). Antidyslipidemic, Antioxidant, and Anti-inflammatory Effects of Jelly Drink Containing Polyphenol-Rich Roselle Calyces Extract and Passion Fruit Juice with Pulp in Adults with Dyslipidemia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2022. DOI: 10.1155/2022/4631983
27. Soumya, R. S., Raj, K. B., & Abraham, A. (2021). *Passiflora edulis* (var. *Flavicarpa*) juice supplementation mitigates isoproterenol-induced myocardial infarction in rats. *Plant Foods for Human Nutrition*, 76, 189-195. DOI: 10.1007/s11130-021-00891-x
28. Duarte, I., de Souza, M. C. M., Curinga, R. M., Mendonça, H. M., de Oliveira, L. D. L., Milenkovic, D., ... & dos Santos Borges, T. K. (2022). Effect of *Passiflora setacea* juice and its phenolic metabolites on insulin resistance markers in overweight individuals and on microglial cell activity. *Food & Function*, 13(12), 6498-6509. DOI: 10.1039/d1fo04334j
29. He, X., Luan, F., Yang, Y., Wang, Z., Zhao, Z., Fang, J., ... & Li, Y. (2020). Phytochemistry and Pharmacology of *Passiflora edulis*. *Front. Pharmacol*, 11, 617. DOI: 10.3389/fphar.2020.00617
30. Claudia Sato, A., A Andrade, S., V Brito, M., Miranda, A., Uemura Sampaio, M., Humberto de Abreu Maffei, F., & Luiza Vilela Oliva, M. (2012). Effects of compounds from *Passiflora*

- edulis Sims f. flavicarpa juice on blood coagulation and on proteolytic enzymes. Protein and Peptide Letters, 19(5), 501-508. DOI: 10.2174/092986612800191053
31. Kim, M., Lim, H. S., Lee, H. H., & Kim, T. H. (2017). Role identification of Passiflora Incarnata Linnaeus: a mini review. Journal of menopausal medicine, 23(3), 156-159. DOI: 10.6118/jmm.2017.23.3.156
 32. Zhang, Y. J., Zhou, T., Wang, F., Zhou, Y., Li, Y., Zhang, J. J., ... & Li, H. B. (2016). The effects of Syzygium samarangense, Passiflora edulis and Solanum muricatum on alcohol-induced liver injury. International Journal of Molecular Sciences, 17(10), 1616. DOI: 10.3390/ijms17101616
 33. Ning, X., Luo, Z., Chen, Z., Zhou, C., Xie, C., Du, W., & Wang, L. (2021). Fortification of set yogurt with passion fruit juice: Effects on fermentation kinetics, physicochemical properties, and functionality. Journal of Dairy Science, 104(4), 4084-4093. DOI: 10.3168/jds.2020-19261
 34. da Silva, I. C., Kaluđerović, G. N., de Oliveira, P. F., Guimarães, D. O., Quaresma, C. H., Porzel, A., ... & Leal, I. C. (2018). Apoptosis caused by triterpenes and phytosterols and antioxidant activity of an enriched flavonoid extract from Passiflora mucronata. Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry (Formerly Current Medicinal Chemistry-Anti-Cancer Agents), 18(10), 1405-1416. DOI: 10.2174/1871520618666180315090949
 35. Silva-Néto, R. P., de Almeida Soares, A., Augusto Carvalho de Vasconcelos, C., & da Silva Lopes, L. (2021). Watermelon and others plant foods that trigger headache in migraine patients. Postgraduate Medicine, 133(7), 760-764. DOI: 10.1080/00325481.2021.1922211
 36. Kishore, K., Pathak, K. A., Shukla, R., & Bharali, R. (2011). Effect of storage temperature on physico-chemical and sensory attributes of purple passion fruit (Passiflora edulis Sims). Journal of Food Science and Technology, 48, 484-488. DOI: 10.1007/s13197-010-0189-8
 37. Dewi, N. K., Putra, I. B., & Jusuf, N. K. (2020). Passion fruit purple variant (Passiflora edulis Sims var. edulis) seeds extract 10% cream in acne vulgaris treatment: an open-label pilot study. International Journal of Dermatology, 59(12), 1506-1512. DOI: 10.1111/ijd.15178
 38. Barion, G. C., Vital, A. C. P., Matumoto-Pintro, P. T., & Rosa, C. I. L. F. (2020). Influence of glucomannan edible coating in guava quality during storage. Res. Soc. Dev, 9. DOI: 10.1016/j.foodres.2018.01.019

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

Получено 03.03.2023

Passion fruit juice - 7 scientific facts about the benefits of the exotic drink

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Passion fruit juice is a delicious and extremely useful exotic drink, which should definitely, at least periodically, be included in the family diet. Such a fragrance will help to strengthen the immune system, prevent the development of many dangerous diseases (from atherosclerosis to cancer and diabetes) and even return the joy of life no worse than pharmacy antidepressants.