



Сок папайи — 7 научно доказанных фактов пользы для здоровья человека

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Сок папайи — экзотический напиток, обладающий множеством полезных свойств. Систематически употребляя вкусный фреш, можно существенно повысить иммунитет, улучшить самочувствие, подкорректировать фигуру и предупредить развитие многих опасных заболеваний, в том числе диабета и цирроза печени.

Ключевые слова: папайя, папайевый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Тропический плод дынного или хлебного дерева, называемый на Кубе фрутобомбой, относится по ботанической классификации к ягодам из-за наличие большого количества семян. Любители экзотических фруктов, конечно, догадались, что речь идет о папайе, спелые плоды которой обладают многогранным оригинальным вкусом. Их часто используют в кулинарии для приготовления разнообразных блюд и десертов или просто запекают в духовке (запеченный фрукт пахнет свежеспеченным хлебом, за что и получил название «плод хлебного дерева»).

Также из мякоти папайи отжимают вкусный и очень полезный фреш — напиток употребляют в натуральном виде, смешивают с прочими соками или используют для приготовления разнообразных коктейлей. Найти сок папайи можно и на полках современных супермаркетов, но, как правило, такой напиток не является абсолютно натуральным — в нем присутствуют дополнительные ингредиенты в виде разнообразных консерваторов и усилителей вкуса. Поэтому наиболее полезным считается свежавыжатый фреш. Его можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Состав и калорийность

Невзирая на сладкий вкус, папайя относится к легко усваиваемым и достаточно низкокалорийным фруктам — в 100 граммах продукта содержится всего 57 ккал^[1]. К тому же в нем очень мало белка и жира (0,17% и 0,15%), немного углеводов (14,9%). Сок папайи можно смело рекомендовать людям, следящим за весом и фигурой. К тому же он очень полезен для здоровья — в состав напитка входит множество необходимых для полноценного развития организма витаминов. Вот только некоторые из них:

- Витамин В3, или ниацин (0,15 мг). Никотиновая кислота снижает уровень холестерина в крови, помогает уменьшить воспалительный процесс и болевые ощущения при артрите, улучшает работу мозга, эффективна в лечении дерматозов^[2] и глаукомы^[3].
- Витамин С (3 мг). Аскорбиновая кислота является водорастворимым антиоксидантом, поддерживающим хорошее самочувствие и продлевающим молодость, — защищает кожу от фотостарения, участвует в синтезе организмом естественного коллагена^[4], эффективна в профилактике подагры^[5], снижает общий холестерин в сыворотке крови^[6], предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
- Витамин Е (0,24 мг). Является мощным антиоксидантом — обладает противовоспалительными свойствами^[7], защищает клетки от окисления^[8] и старения, осветляет и омолаживает кожные покровы. Налаживает менструальный цикл и смягчает неприятные симптомы менопаузы, снижает риск прерывания беременности^[9], предупреждает образование тромбозов, улучшает ночное зрение.

Также сок папайи содержит различные микроэлементы: калий (31 мг) — расслабляет кровеносные сосуды, что способствует снижению артериального давления^[10]; кальций (10 мг) — укрепляет костную ткань, помогает в борьбе с остеопорозом^[11]; натрий (5 мг) — стабилизирует водный баланс в тканях, нормализует работу нервных окончаний и сокращение мышц^[12]; магний (3 мг) — регулирует уровень сахара в крови, применяется для профилактики диабета 2-го типа^[13], пр.

К тому же фрукт является источником уникального протеолитического растительного фермента, папаина. Обратите внимание, что больше всего его содержится именно в зеленых недозревших плодах.^[14] Полипептид помогает расщеплять белки и улучшает процесс пищеварения^[15], способствует регенерации тканей ЖКТ, ускоряет заживление имеющихся ран^[16] и воспалений. В папайе в значительных количествах присутствуют лютеин, альфа- и бета-каротин (способствуют здоровью глаз, улучшают ночное зрение^[17], предупреждают развитие катаракты). Как свидетельствуют исследования, наиболее полезная форма каротиноидов содержится именно в свежавыжатом соке фрукта.^[18]

Топ-7 полезных свойств сока папайи

1. Помогает в профилактике и лечении жировой болезни печени

НАЖБП, или неалкогольная жировая болезнь печени, проявляющаяся в виде паталогических изменений органа вследствие отложения в его клетках жировых капель, может со временем прогрессировать в фиброз, а затем и цирроз. Предотвратить развитие опасного для жизни заболевания поможет папайя. В результате проведенного эксперимента, у группы подопытных, ежедневно употреблявших в течение 12 недель папайевый сок, значительно снизилось количество липидов в печени, уменьшились воспалительные процессы.^[19]

2. Эффективен в борьбе с лишним весом

Исследования показывают, что фрукт обладает высоким потенциалом в снижении риска ожирения.^[20] Выпивайте ежедневно несколько стаканов фреша папайи, чтобы уже в

ближайшем будущем увидеть потрясающие изменения в зеркальном отражении и на собственном опыте убедиться в уникальных жиросжигающих свойствах вкусного напитка.

3. Обладает противораковой активностью

В мякоти плода содержатся фенольные соединения, в частности, кофеиновая, хинная и хлорогеновая кислоты, показывающие высокую активность в борьбе с онкологией. ^{[21, 22,}

^{23]} Защитите себя и близких от риска знакомства с опасным заболеванием, введя в свой рацион полезный папайевый сок!

4. Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний

Питательные вещества, входящие в состав фрукта, обладают антиоксидантными и гипогликемическими свойствами — помогают снизить уровень холестерина, нормализовать количество сахара в крови, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и состояние больных, страдающих диабетом. ^[24]

5. Повышает иммунитет, помогает в лечении COVID-19

Папайя обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами — введение фрукта в протокол лечения больных, страдающих пост-ковидным синдромом, показывает отличные результаты. ^[25] Дополните ваш ежедневный рацион несколькими стаканами вкусного и чрезвычайно полезного сока папайи, чтобы улучшить самочувствие и защитить организм от влияния вирусов и инфекций!

6. Обладает противовоспалительным эффектом

Ферменты и антиоксиданты, содержащиеся в мякоти фрукта, предотвращают повреждения клеток и уменьшают воспаления, вызванные окислительными стрессами — помогают предотвратить развитие таких заболеваний как артрит, нейро-дегенеративные расстройства (в частности, болезнь Альцгеймера) и пр. ^[26]

7. Улучшает пищеварение

Папайя содержит большое количество ферментов, улучшающих и облегчающих процессы переваривания пищи. ^[27] Клинические исследования выявили, что употребление фрукта благоприятно сказывается на состоянии больных, страдающих изжогой, запорами, синдромом раздраженного кишечника. ^[28]

Не менее полезным является и сок, извлеченный из листьев папайи. Жидкость содержит огромное количество активных компонентов (алкалоидов, дубильных веществ, флавоноидов), обладающих противовоспалительной, антибактериальной, противоопухолевой активностью. Настойка из листьев папайи способствует выработке организмом тромбоцитов ^[29], широко применяется в лечении такого опасного инфекционного заболевания как лихорадка Денге. ^[30]

Противопоказания и возможный вред сока папайи

Сок незрелых плодов может вызывать спазматические сокращения матки, что является небезопасным во время беременности. ^[31] Поэтому будущим мамам на период ожидания малыша рекомендуется воздержаться от употребления этого вкусного напитка.

Также у людей, страдающих атопией, папайя может вызвать пищевую и респираторную аллергию.^[32] Поэтому, если вы ранее не были знакомы с этим экзотическим фруктом, вводить его в рацион (в том числе сок, отжатый из мякоти папайи), стоит с осторожностью.

Нормы и рекомендации по употреблению сока папайи

Сок папайи можно употреблять в чистом виде, разводить с прочими фрешами или добавлять в коктейли. Для получения всех необходимых микроэлементов, содержащихся в фрукте, взрослому достаточно выпивать в день около 200 мл чистого напитка, детям достаточно половины взрослой нормы — около 100 мл.

Как приготовить и хранить сок из папайи

Для приготовления сока плоды папайи разрезают пополам, очищают с помощью ложки от семян, срезают шкурку и режут на кусочки, которые затем отжимают на соковыжималке или перебивают блендером.

Обратите внимание! Семена папайи обладают высокой антигельминтной активностью.^[33] Для получения лечебного напитка, рекомендованного периодически употреблять в качестве профилактики гельминтоза как детям, так и взрослым, извлекать семена перед переработкой фрукта не нужно.

Наиболее полезным считается свежесжатый сок, не успевший окислиться от контакта с кислородом. Если сразу весь напиток выпить не удалось, чтобы избежать развития в нем патогенных организмов, его рекомендуется хранить в холодильнике (до 3 дней) или заморозить, разлив по zip-пакетам и отправив в морозильную камеру.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок папайи — экзотический напиток, обладающий множеством полезных свойств. Систематически употребляя вкусный фреш, можно существенно повысить иммунитет, улучшить самочувствие, подкорректировать фигуру и предупредить развитие многих опасных заболеваний, в том числе диабета и цирроза печени. Включите напиток в ежедневный рацион и на собственном опыте убедитесь в его пользе!

Литература

1. Papaya juice, 100% <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344821/nutrients>
2. Wohlrab, J., & Kreft, D. (2014). Niacinamide-mechanisms of action and its topical use in dermatology. *Skin pharmacology and physiology*, 27(6), 311-315. DOI: 10.1159/000359974
3. Hui, F., Tang, J., Williams, P. A., McGuinness, M. B., Hadoux, X., Casson, R. J., ... & Crowston, J. G. (2020). Improvement in inner retinal function in glaucoma in response to nicotinamide (Vitamin B3) supplementation: A crossover randomized clinical trial. *medRxiv*, 2020-01. DOI: 10.1111/ceo.13818
4. Al-Niaimi, F., & Chiang, N. Y. Z. (2017). Topical vitamin C and the skin: mechanisms of action and clinical applications. *The Journal of clinical and aesthetic dermatology*, 10(7), 14. PMID: 29104718

5. Choi, H. K., Gao, X., & Curhan, G. (2009). Vitamin C intake and the risk of gout in men: a prospective study. *Archives of internal medicine*, 169(5), 502-507. DOI: 10.1001/archinternmed.2008.606
6. McRae, M. P. (2008). Vitamin C supplementation lowers serum low-density lipoprotein cholesterol and triglycerides: a meta-analysis of 13 randomized controlled trials. *Journal of chiropractic medicine*, 7(2), 48-58. DOI: 10.1016/j.jcme.2008.01.002
7. Mohd Zaffarin, A. S., Ng, S. F., Ng, M. H., Hassan, H., & Alias, E. (2020). Pharmacology and pharmacokinetics of vitamin E: Nanoformulations to enhance bioavailability. *International journal of nanomedicine*, 9961-9974. DOI: 10.2147/IJN.S276355
8. Miyazawa, T., Burdeos, G. C., Itaya, M., Nakagawa, K., & Miyazawa, T. (2019). Vitamin E: regulatory redox interactions. *IUBMB life*, 71(4), 430-441. DOI: 10.1002/iub.2008
9. Md Amin, N. A., Sheikh Abdul Kadir, S. H., Arshad, A. H., Abdul Aziz, N., Abdul Nasir, N. A., & Ab Latip, N. (2022). Are Vitamin E Supplementation Beneficial for Female Gynaecology Health and Diseases?. *Molecules*, 27(6), 1896. DOI: 10.3390/molecules27061896
10. Su, X. T., Yang, C. L., & Ellison, D. H. (2020). Kidney is essential for blood pressure modulation by dietary potassium. *Current cardiology reports*, 22, 1-8. DOI: 10.1007/s11886-020-01359-1
11. Need, A. G., Horowitz, M., Philcox, J. C., & Nordin, B. E. (1987). Biochemical effects of a calcium supplement in osteoporotic postmenopausal women with normal absorption and malabsorption of calcium. *Mineral and electrolyte metabolism*, 13(2), 112-116. PMID: 3696089
12. Lemoine, S., Salerno, F. R., Akbari, A., & McIntyre, C. W. (2021). Influence of dialysate sodium prescription on skin and muscle sodium concentration. *American Journal of Kidney Diseases*, 78(1), 156-159. DOI: 10.1053/j.ajkd.2020.11.025
13. Norouzi, M., Rezvankhah, B., Haeri, M. R., Heydari, H., Tafaraji, J., Shafigh, N., ... & Gharehbeglou, M. (2022). Magnesium supplementation and insulin resistance in patients with rheumatoid arthritis. *European Journal of Translational Myology*, 32(3). DOI: 10.4081/ejtm.2022.10622
14. Drugs and Lactation Database (LactMed®) [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development; 2006. 2021 Feb 15. PMID: 30000941
15. Kostiuchenko, O., Kravchenko, N., Markus, J., Burleigh, S., Fedkiv, O., Cao, L., ... & Prykhodko, O. (2022). Effects of Proteases from Pineapple and Papaya on Protein Digestive Capacity and Gut Microbiota in Healthy C57BL/6 Mice and Dose-Manner Response on Mucosal Permeability in Human Reconstructed Intestinal 3D Tissue Model. *Metabolites*, 12(11), 1027. DOI: 10.3390/metabo12111027
16. Leite, A. P., Oliveira, B. G. R. B. D., Soares, M. F., & Barrocas, D. L. R. (2012). Uso e efetividade da papaína no processo de cicatrização de feridas: uma revisão sistemática. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33, 198-207. DOI: 10.1590/s1983-14472012000300026
17. Richer, S., Novil, S., Gullett, T., Dervishi, A., Nassiri, S., Duong, C., ... & Davey, P. G. (2021). Night Vision and Carotenoids (NVC): A randomized placebo controlled clinical trial on effects of carotenoid supplementation on night vision in older adults. *Nutrients*, 13(9), 3191. DOI: 10.3390/nu13093191
18. Gouado, I., Schweigert, F. J., Ejeh, R. A., Tchouanguép, M. F., & Camp, J. V. (2007). Systemic levels of carotenoids from mangoes and papaya consumed in three forms (juice, fresh and dry slice). *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(10), 1180-1188. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602841
19. Deenin, W., Malakul, W., Boonsong, T., Phoungpetchara, I., & Tunsophon, S. (2021). Papaya improves non-alcoholic fatty liver disease in obese rats by attenuating oxidative stress, inflammation and lipogenic gene expression. *World Journal of Hepatology*, 13(3), 315. DOI: 10.4254/wjh.v13.i3.315

20. Maharaj, S., & Mungul, S. (2020). Initial manifestation of parotid extra-medullary myeloma in an HIV positive patient on anti-retroviral therapy: A case report and review of the literature. *Biomedical Reports*, 13(4), 1-1. DOI: 10.3892/br.2020.1337
21. Maruthanila, V. L., & Mirunalini, S. (2020). Carica papaya leaves and cancer prevention: an overview. *Mini Reviews in Medicinal Chemistry*. DOI: 10.2174/1389557520666200811102622
22. Mirzaei, S., Gholami, M. H., Zabolian, A., Saleki, H., Farahani, M. V., Hamzehlou, S., ... & Sethi, G. (2021). Caffeic acid and its derivatives as potential modulators of oncogenic molecular pathways: New hope in the fight against cancer. *Pharmacological Research*, 171, 105759. DOI: 10.1016/j.phrs.2021.105759
23. Kang, H., Ling, F., Xin, X., & Ping, L. (2021). (–)-4-O-(4-O-β-D-glucopyranosylcaffeoyl) quinic acid exerts anti-tumour effects against uveal melanoma through PI3K/AKT pathway. *Cutaneous and Ocular Toxicology*, 40(2), 119-124. DOI: 10.1080/15569527.2021.1914074
24. Santana, L. F., Inada, A. C., Espirito Santo, B. L. S. D., Filiú, W. F. O., Pott, A., & Alves, F. M. (2019). R.; de Cassia Freitas, K. Hiane, PA Nutraceutical Potential of Carica papaya in Metabolic Syndrome. *Nutrients*, 11, 1608. DOI: 10.3390/nu11071608
25. Kharaeva, Z., Shokarova, A., Shomakhova, Z., Ibragimova, G., Trakhtman, P., Trakhtman, I., ... & Korkina, L. (2022). Fermented Carica papaya and Morinda citrifolia as perspective food supplements for the treatment of post-COVID symptoms: Randomized placebo-controlled clinical laboratory study. *Nutrients*, 14(11), 2203. DOI: 10.3390/nu14112203
26. Aruoma, O. I., Hayashi, Y., Marotta, F., Mantello, P., Rachmilewitz, E., & Montagnier, L. (2010). Applications and bioefficacy of the functional food supplement fermented papaya preparation. *Toxicology*, 278(1), 6-16. DOI: 10.1016/j.tox.2010.09.006
27. Weiser, F. A., Fangl, M., & Mosgoeller, W. (2018). Supplementation of Caricol®-Gastro reduces chronic gastritis disease associated pain. *Neuroendocrinol. Lett*, 39, 19-25. PMID: 29604620
28. Muss, C., Mosgoeller, W., & Endler, T. (2013). Papaya preparation (Caricol®) in digestive disorders. *Neuroendocrinology Letters*, 34(1), 38-46. PMID: 23524622
29. Munir, S., Liu, Z. W., Tariq, T., Rabail, R., Kowalczewski, P. Ł., Lewandowicz, J., ... & Aadil, R. M. (2022). Delving into the Therapeutic Potential of Carica papaya Leaf against Thrombocytopenia. *Molecules*, 27(9), 2760. DOI: 10.3390/molecules27092760
30. Singh, S. P., Kumar, S., Mathan, S. V., Tomar, M. S., Singh, R. K., Verma, P. K., ... & Acharya, A. (2020). Therapeutic application of Carica papaya leaf extract in the management of human diseases. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences*, 28, 735-744. DOI: 10.1007/s40199-020-00348-7
31. Adebisi, A., Adaikan, P. G., & Prasad, R. N. V. (2002). Papaya (Carica papaya) consumption is unsafe in pregnancy: fact or fable? Scientific evaluation of a common belief in some parts of Asia using a rat model. *British Journal of Nutrition*, 88(2), 199-203. DOI: 10.1079/BJNBJN2002598
32. Bhowmik, M., Sarkar, M. B., Sarkar, R. K., Dasgupta, A., Saha, S., Jana, K., ... & Bhattacharya, S. G. (2021). Cloning and immunobiochemical analyses on recombinant chymopapain allergen Cari p 2 showing pollen-fruit cross-reaction. *Molecular Immunology*, 137, 42-51. DOI: 10.1016/j.molimm.2021.06.010
33. Sapaat, A., Satrija, F., Mahsol, H. H., & Ahmad, A. H. (2012). Anthelmintic activity of papaya seeds on Hymenolepis diminuta infections in rats. *Trop Biomed*, 29(4), 508-512. PMID: 23202594

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

Получено 09.03.2023

Papaya Juice - 7 Scientifically Proven Health Benefits

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Papaya juice is an exotic drink with many health benefits. Systematically consuming this delicious juice, you can significantly improve your immune system, improve your health, correct your figure and prevent the development of many dangerous diseases, including diabetes and cirrhosis of the liver.