



Сок барбариса: 10 научно доказанных полезных свойств для улучшения здоровья

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Мало кто знает, что ягоды, вкус которых большинству из нас знаком с детства благодаря знаменитым леденцам барбарискам, также широко используются в современной кулинарии, косметологии и даже народной медицине.

Из плодов барбариса, или, как его еще называют конфетного дерева, варят разнообразные джемы, компоты и мармелады. Продолговатые кисленькие ягоды красно-винного цвета очень популярны в кавказской и азиатской кухнях — их используют в качестве оригинальной приправы при приготовлении плова и ризотто. А еще из мякоти барбариса отжимают полезный фреш. Напиток не только приятен на вкус, но и помогает справиться со многими проблемами организма. В широкой продаже натуральный барбарисовый сок практически не встречается, но его можно приготовить самостоятельно.

Ключевые слова: барбарис, барбарисовый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Свежие ягоды барбариса низкокалорийны — в них всего 29 ккал. Но нужно учитывать, что при сушке их калорийность значительно увеличивается — до 150 ккал. К тому же они практически не содержат жира и белков, да и углеводов в них сравнительно немного — 7,9%. А вот полезных микроэлементов и витаминов сок барбариса содержит в избытке. ^[1]

Например, он богат:

- Витамином С (в 100 граммах натурального напитка 213% необходимой суточной дозы) — водорастворимым антиоксидантом, который помогает организму бороться с вирусами и простудами, предупреждает развитие цинги^[2] и пародонтоза.^[3] Примечательно, что организмы курильщиков нуждаются в большей суточной дозе аскорбинки (140 мг против 100 мг) для полноценного функционирования.^[4]
- Витамин Е, или альфа-токоферол, (28% от дневной нормы) — обладает антиоксидантными свойствами^[5], обеспечивает профилактику сердечно-сосудистых заболеваний^[6], укрепляет иммунитет и улучшает работу нервной системы, поддерживает репродуктивные функции женщин — налаживает менструальный цикл и смягчает симптомы менопаузы.
- Железо (145%) — помогает транспортировать кислород к клеткам организма и избежать риска развития железодефицитной анемии^[7], ускоряет метаболизм и процессы снижения веса.

Также в барбарисе, в том числе в его ягодах, содержится большое количество органических кислот (кроме вышеупомянутой аскорбиновой, это яблочная, винная, лимонная) и один из самых мощных и полезных для человека растительных алкалоидов, берберин.^[8] Вещество проявляет антиоксидантные и геропротекторные свойства (замедляет процессы старения организма) — успешно применяется для лечения воспалений, вирусных и инфекционных заболеваний, остеохондроза, болезни Альцгеймера и пр.^[9]

Топ-10 полезных свойств барбарисового сока

1. Используется в профилактике и лечении диабета

Известно, что прием традиционных аптечных средств, направленных на профилактику и терапию диабета, у многих пациентов вызывает побочные явления. К тому же они, в большинстве случаев, весьма дорогостоящи. Сок барбариса, богатый алкалоидом берберином, является отличной альтернативой стандартным лекарствам и вполне доступен — его можно приготовить самостоятельно из собранных или приобретенных на рынке ягод. Напиток показывает хорошие результаты в профилактике и терапии эндокринных заболеваний, в том числе в лечении диабета — способствует снижению уровня сахара в крови и, как надеются специалисты, в скором времени сможет сыграть решающую роль в открытии новых эффективных противодиабетических средств.^[10]

2. Полезен для здоровья сердечно-сосудистой системы

Многочисленные исследования показывают, что систематическое употребление богатого полезными микроэлементами барбарисового сока положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Напиток способствует уменьшению артериального давления, стабилизирует уровень липидов в крови и улучшает здоровье сосудов^[11], обладает антиаритмическими свойствами, предупреждает риски развития ишемической болезни сердца^[12], прочих сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Способствует процессу похудения

Сок барбариса содержит изохинолиновый алкалоид берберин. Вещество разгоняет процесс метаболизма^[13], а также притупляет аппетит, что помогает в сравнительно короткие

сроки сбросить вес и избежать риска развития ожирения. Хотите без лишних усилий уменьшить объемы фигуры? Добавьте в диетическое меню вкусный барбарисовый фреш!

4. Выводит токсины из организма

Известно, что берберин, входящий в состав мякоти барбариса, кроме того, что обладает многочисленными полезными свойствами, считается также эффективным антидотом, противоядием, — способствует оперативному выводу природных и химических токсинов из всех органов тела: сердца, мозга, почек, печени и т.д. ^[14]

5. Полезен для почек

Сок барбариса с давних пор используется в качестве эффективного гомеопатического средства для облегчения почечных болей, а также растворения камней в почках и печени. ^[15] Добавьте напиток в рацион, чтобы на собственном опыте убедиться в его эффективности и без операционного вмешательства избавиться от опасных «соседей».

6. Эффективен в лечении диареи

За счет антимикробных свойств алкалоида берберина сок барбариса показывает хорошую результативность при лечении диареи, в том числе вирусного характера, даже на поздних стадиях болезни. ^[16]

7. Обладает обезболивающим эффектом

Доказано, что входящий в состав фреша берберин эффективно подавляет маркеры воспалений и обладает отличными анальгетическими свойствами. ^[17] Попробуйте при следующем приступе головной или любой другой боли заменить стандартные аптечные обезболивающие натуральным вкусным аналогом, барбарисовым соком.

8. Повышает иммунитет

Барбарис относится к категории иммуномодулирующих растений — ежедневное употребление сока, отжатого из продолговатых кисленьких ягод, обеспечивает организм практически всеми необходимыми для полноценной работы витаминами и микроэлементами и укрепляет иммунитет. ^[18]

9. Показывает хорошие результаты в терапии рака

Медицинские эксперименты доказывают, что берберин, как одна из основных составляющих сока барбариса, обладает широким фармакологическим спектром, в том числе оказывает мощное ингибирующее действие на несколько типов рака. ^[19] Алкалоид индуцирует апоптоз опухоли, подавляет метастазирование и даже делает опухолевые клетки более чувствительными к используемым препаратам и методам лечения. ^[20]

10. Восстанавливает здоровье пищеварительного тракта

Все тот же чудодейственный берберин излечивает практически все заболевания органов пищеварения: нейтрализует токсины и вредоносные бактерии, в частности, *Helicobacter pylori*,

вызывающую развитие таких болезней как гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и пр. ^[21], защищает эпителий кишечника от повреждений, обладает гепатопротекторными свойствами — улучшает состояние печени при неалкогольной жировой болезни. ^[22]

Особенности употребления и противопоказания сока барбариса

В чистом виде сок барбариса достаточно кислый (в кулинарии используется даже в качестве заменителя уксуса или лимона). Для улучшения вкусовых свойств напитков рекомендуется дополнительно разводить водой или сочетать с более сладкими фрешами: виноградным, ананасовым, клубничным, персиковым и пр.

Также при дегустации или лечении не рекомендуется превышать рекомендованную дозу напитка. Чрезмерное количество берберина, употребленное за один раз или в короткие сроки, может негативно сказаться на здоровье вплоть до интоксикации организма. По этой же причине не рекомендуется пить сок барбариса детям в возрасте до 12 лет, кормящим мамам и беременным женщинам. ^[23] Более того, последним он категорически противопоказан, так как способствует сокращению мускулатуры матки, что может привести к риску преждевременных родов.

Рекомендации по приготовлению и хранению сока, приготовленного из плодов барбариса

Для приготовления напитка необходимо отбирать полностью зрелые цельные ягодки (в недозревших плодах содержится слишком много алкалоидов — употребление их или производных из них продуктов, в том числе сока, может вызвать нежелательную реакцию организма вплоть до отравления).

Промыв ягоды, их нужно залить водой и несколько минут прокипятить для размягчения, затем отбросить на дуршлаг и отжать через пресс. Оставшиеся выжимки можно дополнительно залить горячей кипяченной водой (60°C) и через полчаса еще раз отжать. Полученную жидкость можно сразу употреблять в чистом или разведенном виде (в промежутках между приемами пищи для лучшего впитывания полезных веществ). Остатки сока можно отправить на длительное хранение путем его пастеризации и последующей консервации или с помощью замораживания в специальной таре или zip-пакетах.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок барбариса — уникальный напиток, позволяющий без использования дорогостоящих и не всегда безопасных для здоровья аптечных средств решить многие проблемы организма. В частности, с помощью освежающего фреша можно защититься от вирусов и простуд, наладить работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, избавиться от болей различного характера и даже предупредить развитие онкологии. И убедиться в правдивости этого утверждения вы можете на собственном опыте, включив в свой рацион вкусный барбарисовый сок!

Литература

1. Rahimi-Madiseh, M., Lorigoini, Z., Zamani-Gharaghoshi, H., & Rafieian-Kopaei, M. (2017). *Berberis vulgaris*: specifications and traditional uses. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 20(5), 569. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8690
2. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) description, benefits and where it is contained. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 2(4), 33-44.
3. 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
4. Gerster, H. (1987). Human vitamin C requirements. *Zeitschrift für Ernährungswissenschaft*, 26, 125-137. DOI: 10.1007/BF02019608
5. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin E description, benefits, effect on the body and the best sources. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 4(6).
6. Sozen, E., Demirel, T., & Ozer, N. K. (2019). Vitamin E: Regulatory role in the cardiovascular system. *Iubmb Life*, 71(4), 507-515. DOI: 10.1002/iub.2020
7. Eliseeva, T. (2021). Iron (Fe) for the body – 30 best sources and importance for health. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 4(18), 66-75.
8. Imanshahidi, M., & Hosseinzadeh, H. (2008). Pharmacological and therapeutic effects of *Berberis vulgaris* and its active constituent, berberine. *Phytotherapy research*, 22(8), 999-1012. DOI: 10.1002/ptr.2399
9. Imenshahidi, M., & Hosseinzadeh, H. (2016). *Berberis vulgaris* and berberine: an update review. *Phytotherapy research*, 30(11), 1745-1764. DOI: 10.1002/ptr.5693
10. Ajabli, M., Khan, H., & Eddouks, M. (2021). Natural alkaloids and diabetes mellitus: A review. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-Immune, Endocrine & Metabolic Disorders)*, 21(1), 111-130. DOI: 10.2174/1871530320666200821124817
11. Cicero, A. F., & Baggioni, A. (2016). Berberine and its role in chronic disease. *Anti-inflammatory Nutraceuticals and Chronic Diseases*, 27-45. DOI: 10.1007/978-3-319-41334-1_2.
12. Abushouk, A. I., Salem, A. M. A., & Abdel-Daim, M. M. (2017). *Berberis vulgaris* for cardiovascular disorders: a scoping literature review. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 20(5), 503. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8674
13. Firouzi, S., Malekhamadi, M., Ghayour-Mobarhan, M., Ferns, G., & Rahimi, H. R. (2018). Barberry in the treatment of obesity and metabolic syndrome: possible mechanisms of action. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 699-705. DOI: 10.2147/DMSO.S181572
14. Mohammadzadeh, N., Mehri, S., & Hosseinzadeh, H. (2017). *Berberis vulgaris* and its constituent berberine as antidotes and protective agents against natural or chemical toxicities. *Iranian journal of basic medical sciences*, 20(5), 538. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8678
15. Arayne, M. S., Sultana, N., & Bahadur, S. S. (2007). The berberis story: *Berberis vulgaris* in therapeutics. *Pakistan journal of pharmaceutical sciences*, 20(1), 83-92. PMID: 17337435
16. Wang, J., Yang, G., Zhang, L., Zhang, J., Wang, J., Zou, Y., & Wang, J. (2022). Berbamine hydrochloride inhibits bovine viral diarrhea virus replication via interfering in late-stage autophagy. *Virus Research*, 321, 198905. DOI: 10.1016/j.virusres.2022.198905
17. Hashemzaei, M., & Rezaee, R. (2021). A review on pain-relieving activity of berberine. *Phytotherapy Research*, 35(6), 2846-2853. DOI: 10.1002/ptr.6984
18. Kalmarzi, R. N., Naleini, S. N., Ashtary-Larky, D., Peluso, I., Jouybari, L., Rafi, A., ... & Kooti, W. (2019). Anti-inflammatory and immunomodulatory effects of barberry (*Berberis vulgaris*) and its main compounds. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2019. DOI: 10.1155/2019/6183965

19. Samadi, P., Sarvarian, P., Gholipour, E., Asenjan, K. S., Aghebati-Maleki, L., Motavalli, R., ... & Yousefi, M. (2020). Berberine: A novel therapeutic strategy for cancer. *IUBMB life*, 72(10), 2065-2079. DOI: 10.1002/iub.2350
20. Devarajan, N., Nathan, J., Mathangi, R., Mahendra, J., & Ganesan, S. K. (2023). Pharmacotherapeutic values of berberine: A Chinese herbal medicine for the human cancer management. *Journal of Biochemical and Molecular Toxicology*, 37(3), e23278. DOI: 10.1002/jbt.23278
21. Sabbagh, P., Javanian, M., Koppolu, V., Vasigala, V. R., & Ebrahimpour, S. (2019). *Helicobacter pylori* infection in children: an overview of diagnostic methods. *European journal of clinical microbiology & infectious diseases*, 38, 1035-1045. DOI: 10.1007/s10096-019-03502-5
22. Song, D., Hao, J., & Fan, D. (2020). Biological properties and clinical applications of berberine. *Frontiers of Medicine*, 14, 564-582. DOI: 10.1007/s11684-019-0724-6
23. Rad, S. Z. K., Rameshrad, M., & Hosseinzadeh, H. (2017). Toxicology effects of *Berberis vulgaris* (barberry) and its active constituent, berberine: a review. *Iranian journal of basic medical sciences*, 20(5), 516. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8676

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

Получено 11.10.2023

Barberry juice: 10 scientifically proven health benefits for better health

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. Barberry juice is a unique drink that allows you to solve many problems of the body without the use of expensive and not always safe for health pharmacy remedies. In particular, with the help of a refreshing fraiche can be protected from viruses and colds, adjust the gastrointestinal tract and cardiovascular system, get rid of pain of various types and even prevent the development of cancer. And you can make sure of the truth of this statement on your own experience by including in your diet delicious barberry juice!