



Сік барбарису: 10 науково доведених корисних властивостей для покращення здоров'я

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Мало хто знає, що ягоди, смак яких більшості з нас знайомий з дитинства завдяки знаменитим льодяникам барбарискам, також широко використовуються в сучасній кулінарії, косметології та навіть народній медицині.

З плодів барбарису, або, як його ще називають цукеркового дерева, варять різноманітні джеми, компоти та мармелади. Довгі кисленькі ягоди червоно-винного кольору дуже популярні в кавказькій і азіатській кухнях - їх використовують як оригінальну приправу при приготуванні плову і ризотто. А ще з м'якоті барбарису віджимають корисний фреш. Напій не тільки приємний на смак, а й допомагає впоратися з багатьма проблемами організму. У широкому продажу натуральний сік барбарисовий практично не зустрічається, але його можна приготувати самостійно.

Ключові слова: барбарис , барбарисовий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Свіжі ягоди барбарису низькокалорійні - у них лише 29 ккал. Але треба враховувати, що при сушінні їхня калорійність значно збільшується — до 150 ккал. До того ж вони практично не містять жиру та білків, та й вуглеводів у них порівняно небагато – 7,9%. А ось корисних мікроелементів та вітамінів сік барбарису містить у надлишку. ^[1]

Наприклад, він багатий:

- Вітаміном С (у 100 г натурального напою 213% необхідної добової дози) — водорозчинний антиоксидант, який допомагає організму боротися з вірусами та застудами, попереджає розвиток цинги ^[2] та пародонтозу. ^[3] Примітно, що організми курців потребують більшої добової дози аскорбінки (140 мг проти 100 мг) для повноцінного функціонування. ^[4]
- Вітамін Е, або альфа-токоферол, (28% від денної норми) - має антиоксидантні властивості ^[5], забезпечує профілактику серцево-судинних захворювань ^[6], зміцнює імунітет і покращує роботу нервової системи, підтримує репродуктивні функції жінок - налагоджує менструальний цикл і пом'якшує симптоми менопаузи.
- Залізо (145%) – допомагає транспортувати кисень до клітин організму та уникнути ризику розвитку залізодефіцитної анемії ^[7], прискорює метаболізм та процеси зниження ваги.

Також у барбарисі, у тому числі в його ягодах, міститься велика кількість органічних кислот (крім вищезгаданої аскорбінової, це яблучна, винна, лимонна) та один із найпотужніших і найкорисніших для людини рослинних алкалоїдів, берберин. ^[8] Речовина виявляє антиоксидантні та геропротекторні властивості (уповільнює процеси старіння організму) — успішно застосовується для лікування запалень, вірусних та інфекційних захворювань, остеохондрозу, хвороби Альцгеймера та ін.

Топ-10 корисних властивостей барбарисового соку

1. Використовується у профілактиці та лікуванні діабету

Відомо, що прийом традиційних аптечних засобів, спрямованих на профілактику та терапію діабету, у багатьох пацієнтів спричиняє побічні явища. До того ж вони, як правило, дуже дорогі. Сік барбарису, багатий на алкалоїд берберин, є відмінною альтернативою стандартним лікам і цілком доступний - його можна приготувати самостійно із зібраних або придбаних на ринку ягід. Напій показує хороші результати у профілактиці та терапії ендокринних захворювань, у тому числі в лікуванні діабету – сприяє зниженню рівня цукру в крові та, як сподіваються фахівці, незабаром зможе відіграти вирішальну роль у відкритті нових ефективних протидіабетичних засобів. ^[10]

2. Корисний для здоров'я серцево-судинної системи

Численні дослідження показують, що систематичне вживання багатого на корисні мікроелементи барбарисового соку позитивно позначається на серцево-судинній системі. Напій сприяє зменшенню артеріального тиску, стабілізує рівень ліпідів у крові та покращує здоров'я судин ^[11], має антиаритмічні властивості, попереджає ризики розвитку ішемічної хвороби серця ^[12], інших серцево-судинних захворювань.

3. Сприяє процесу схуднення

Сік барбарису містить ізохіноліновий алкалоїд берберин. Речовина розганяє процес метаболізму ^[13], а також притуплює апетит, що допомагає в порівняно короткі терміни скинути вагу та уникнути ризику ожиріння. Бажаєте без зайвих зусиль зменшити обсяги фігури? Додайте в дієтичне меню смачний барбарисовий фреш!

4. Виводить токсини з організму

Відомо, що берберин, що входить до складу м'якоті барбарису, крім того, що має численні корисні властивості, вважається також ефективним антидотом, протиотрутою, - сприяє оперативному виведенню природних і хімічних токсинів з усіх органів тіла: серця, мозку, нирок, печінки тощо. буд. ^[14]

5. Корисний для нирок

Сік барбарису з давніх-давен використовується як ефективний гомеопатичний засіб для полегшення ниркових болів, а також розчинення каменів у нирках та печінці. ^[15] Додайте напій до раціону, щоб на власному досвіді переконатися в його ефективності і без операційного втручання позбутися небезпечних «сусідів».

6. Ефективний у лікуванні діареї

За рахунок антимікробних властивостей алкалоїду берберину сік барбарису показує хорошу результативність при лікуванні діареї, у тому числі вірусного характеру, навіть на пізніх стадіях хвороби. ^[16]

7. Має знеболюючий ефект

Доведено, що берберин, що входить до складу фрешу, ефективно пригнічує маркери запалень і має відмінні анальгетичні властивості. ^[17] Спробуйте при наступному нападі головного або будь-якого іншого болю замінити стандартні аптечні знеболювальні натуральним смачним аналогом барбарисовим соком.

8. Підвищує імунітет

Барбарис відноситься до категорії імуномодулюючих рослин - щоденне вживання соку, віджатого з довгастих кисленьких ягід, забезпечує організм практично всіма необхідними для повноцінної роботи вітамінами та мікроелементами та зміцнює імунітет. ^[18]

9. Показує хороші результати у терапії раку

Медичні експерименти доводять, що берберин, як одна з основних складових соку барбарису, має широкий фармакологічний спектр, у тому числі надає потужну інгібуючу дію на кілька типів раку. ^[19] Алкалоїд індукує апоптоз пухлини, пригнічує метастазування і навіть робить пухлинні клітини більш чутливими до використовуваних препаратів та методів лікування. ^[20]

10. Відновлює здоров'я травного тракту

Все той же чудодійний берберин виліковує практично всі захворювання органів травлення: нейтралізує токсини та шкідливі бактерії, зокрема, *Helicobacter pylori*, що викликає розвиток таких хвороб як гастрит, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки та ін ^[21], захищає епітелій кишечника гепатопротекторними властивостями – покращує стан печінки при неалкогольній жировій хворобі. ^[22]

Особливості вживання та протипоказання соку барбарису

У чистому вигляді сік барбарису досить кислий (у кулінарії використовується навіть як заміник оцту або лимона). Для покращення смакових властивостей напій рекомендується додатково розводити водою або поєднувати з більш солодкими фрешами: виноградним, ананасовим, полуничним, персиковим та ін.

Також при дегустації чи лікуванні не рекомендується перевищувати рекомендовану дозу напою. Надмірна кількість берберину, вжита за один раз або в короткий термін, може негативно позначитися на здоров'ї до інтоксикації організму. З цієї ж причини не рекомендується пити сік барбарису дітям до 12 років, мамам і вагітним жінкам.^[23] Більше того, останнім він категорично протипоказаний, оскільки сприяє скороченню мускулатури матки, що може призвести до ризику передчасних пологів.

Рекомендації щодо приготування та зберігання соку, приготовленого з плодів барбарису

Для приготування напою необхідно відбирати повністю зрілі цілісні ягідки (у недозрілих плодах міститься дуже багато алкалоїдів — вживання їх чи похідних їх продуктів, зокрема соку, може викликати небажану реакцію організму до отруєння).

Промиваючи ягоди, їх потрібно залити водою і кілька хвилин прокип'ятити для розм'якшення, потім відкинути на друшляк і віддавити через прес. Вижимки, що залишилися, можна додатково залити гарячою кип'яченою водою (60°C) і через півгодини ще раз віджати. Отриману рідину можна відразу вживати в чистому або розведеному вигляді (у проміжках між їдою для кращого всмоктування корисних речовин). Залишки соку можна відправити на тривале зберігання шляхом його пастеризації та подальшої консервації або за допомогою заморожування у спеціальній тарі чи зір-пакетах.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік барбарису - унікальний напій, що дозволяє без використання дорогих і не завжди безпечних для здоров'я аптечних засобів вирішити багато проблем організму. Зокрема, за допомогою освіжаючого фрешу можна захиститися від вірусів та застуд, налагодити роботу шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи, позбутися болю різного характеру і навіть попередити розвиток онкології. І переконатися в правдивості цього твердження ви можете на власному досвіді, включивши до свого раціону смачний барбарисовий сік!

Література

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.
2. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) опис, benefits і where it is contained. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 2(4), 33-44.
3. Tada, A., & Miura, H. (2019). Відносини між vitamin C і періодичними умовами: 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 опис, benefits, ефект на body і best sources. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 4(6).
6. Sozen, E., Demirel, T., & Ozer, NK (2019). Vitamin E: Regulatory role в 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 з *Berberis vulgaris* і його активний конституційний, 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. *Фітотерапія дослідження*, 30(11), 1745-1764. DOI: 10.1002/ptr.5693
10. Ajebli, 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, AF, & Baggioni, A. (2016). Berberine and its role в chronic disease. *Anti-inflammatory Nutraceuticals and Chronic Diseases*, 27-45. DOI: 10.1007/978-3-319-41334-1_2.
12. Abushouk, AI, Salem, AMA, & Abdel-Daim, MM (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, HR (2018). *Barberry* в дослідженні obesity і metabolic syndrome: можливі 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 є antidotes і protective agents до природних або хімічних toxicities. *Iranian journal of basic medical sciences*, 20(5), 538. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8678
15. Arayne, MS, Sultana, N., & Bahadur, SS (2007). *Berberis* story: *Berberis vulgaris* в 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). *Berberine* hydrochloride inhibits bovine viral diarrhea virus replication via interfering в 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 діяльність berberine. *Phytotherapy Research*, 35(6), 2846-2853. DOI: 10.1002/ptr.6984
18. Kalmarzi, RN, Naleini, SN, Ashtary-Larky, D., Peluso, I., Jouybari, L., Rafi, A., ... & Kooti, W. (2019). Anti-inflammatory і імунomodulatorів ефекти *barberry* (*Berberis vulgaris*) і його основні компоненти. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2019. DOI: 10.1155/2019/6183965
19. Samadi, P., Sarvarian, P., Gholipour, E., Asenjan, KS, 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, SK (2023). Pharmacotherapeutic values of berberine: Chinese herbal medicine for 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, VR, & Ebrahimpour, S. (2019). *Helicobacter pylori* infection в children: an overview 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. Рад, SZK, Rameshrad, M., & Hosseinzadeh, H. (2017). Токсикологія ефектів *Berberis vulgaris* (barberry) і його активний конституційний, berberine: a review. *Iranian journal of basic medical sciences*, 20(5), 516. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8676

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info .

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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!