



Сік глоду: користь та шкода напою для організму , рекомендації вживання

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Глід, званий у народі «бояркою», або «панинею», а також «колючкою» за свої колючі гілки, є відмінним медоносом, а також однією з найкорисніших рослин. У народній медицині широко використовуються квіти, кора та, звичайно, плоди чагарника. З червоних кисло-солодких ягід готують відвари, настоянки, чаї, а також віджимають смачний і цілющий фреш, який допомагає позбавитися багатьох проблем зі здоров'ям.

Ключові слова: глід, глідовий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди глоду відрізняються невисокою калорійністю - в 100 г м'якоті міститься 52 ккал. У них відсутні жири, мало білків (0,8%) та невелика кількість вуглеводів (14%). Натомість вітамінів та корисних мікроелементів — із надлишком.

Зокрема, сік глоду є багатим джерелом таких нутрієнтів:

- Вітамін С. Аскорбінової кислоти в ягодах глоду майже в 3 рази більше, ніж у лимоні! ^[1] Аскорбінка покращує вироблення організмом власного колагену, що позитивно позначається на здоров'ї хрящів і м'язів, а також красі шкіри, підвищує імунітет і опір вірусам і мікробам ^[2], попереджає розвиток цинги, сприяє зниженню ризику захворювання пародонту ^[3] і навіть допомагає боротися із онкологією.
- Бета-каротин. Жовто-жовтогарячий рослинний пігмент насичує організм вітаміном А, відомим своїми високими антиоксидантними властивостями, запобігає старінню шкіри,

прискорює її регенерацію у разі пошкоджень, покращує зір, знижує ризик розвитку остеопорозу ^[4] та ішемічної хвороби серця. ^[5]

- Калій. Елемент регулює водно-сольовий баланс в організмі, підтримує здоров'я нирок, налагоджує роботу м'язів, включаючи серцеву, стабілізує серцевий ритм, регулює артеріальний тиск. ^[7]
- Залізо. Мікроелемент є складовою гемоглобіну - попереджує розвиток залізодефіцитної анемії ^[8], підтримує в тонусі імунну систему, допомагає організму боротися з інфекціями.
- Молібден. Мікроелемент нормалізує статеву функцію і запобігає розвитку імпотенції, допомагає уникнути рухових нервових розладів ^[9], сприяє утриманню фтору та зміцненню зубної емалі. ^[10]

Також в соку глоду містяться клітковина і сорбіт - активують відтік жовчі, покращують роботу ШКТ, забезпечують натуральний послаблюючий ефект і можуть використовуватися як замінник аптечних засобів проти запорів ^[11]. Цікаво, що проносний ефект від сорбіту відзначається лише у пацієнтів із нормальною та зниженою кислотністю шлунка. У людей із підвищеною кислотністю спостерігається лише жовчогінна дія.

Насичені ягоди глоду та дубильними речовинами, які надають соку легкого в'язучого ефекту. Позбутися терпкості допомагає попереднє проморожування плодів або їх збирання після перших заморозків.

Топ-9 корисних властивостей соку глоду

1. Покращує роботу серця

Систематичне вживання напою позитивно позначається на функціонуванні серцево-судинної системи: посилює кровопостачання коронарних артерій серця та судин головного мозку, нормалізує артеріальний тиск, зменшує симптоми серцевої недостатності легкого та середнього ступенів тяжкості. ^[12]

2. Має гепатопротекторні властивості

Дослідження показують, що сік глоду позитивно впливає не тільки на серцево-судинну систему, але і на печінку - сприяє зниженню накопичення ліпідів, зменшує прояв фіброзу та запалень, попереджає розвиток онкологічних процесів, успішно застосовується для терапії токсичного гепатиту, неалкогольної жирової хвороби, карциноми. ^[13]

3. Знижує рівень «поганого» холестерину

Високий вміст флавоноїдів та пектинів у складі соку сприяє нормалізації холестерину в крові, що допомагає уникнути ризику закупорки судин, розвитку атеросклерозу, а, як наслідок, виникнення таких небезпечних захворювань як інсульт та інфаркт. ^[14]

4. Нормалізує травлення

До складу соку глоду входить клітковина та сорбіт. Вони покращують відтік жовчі, прискорюють проходження продуктів через кишечник. Також ягоди містять сполуки, що підсилюють вироблення травних ферментів, необхідних для перетравлення жирної та багатої

білками їжі. Доведено, що вживання соку, віджатого з плодів глоду, покращує перистальтику шлунково-кишкового тракту, налагоджує процеси травлення.^[15]

5. Подовжує молодість шкіри

Багатий поліфенолами сік глоду має антиоксидантну та протизапальну дію на організм, включаючи епідерміс – захищає шкіру від шкідливого впливу ультрафіолету, сприяє прискореній регенерації тканин при пошкодженнях, відновлює молодість та пружність шкірних покривів.^[16] Маски з соком глоду добре звожують і омолоджують шкіру, розгладжують дрібні зморшки та заломы.

6. Має заспокійливий ефект

Вчені відзначають, що фреш із плодів глоду незамінний при стресі. Він не гірший за аптечні препарати заспокоює нервову систему, знижує серцебиття, допомагає позбутися наслідків стресу, безсоння та депресії.^[17]

7. Сприяє схудненню

Ягоди глоду містять хлорогенову кислоту^[18], що перешкоджає утворенню клітин жиру. Доведений факт, що вживання соку глоду допомагає розігнати метаболізм – зменшує ризики розвитку ожиріння та діабету, прискорює процеси схуднення.^[19]

8. Допомагає зменшити ускладнення після COVID-19

Навіть легке протікання коронавірусу позначається на неврології - у багатьох хворих, які перенесли захворювання, відзначаються такі ускладнення як депресія, почуття тривоги, що негативно впливає на функції дихання і роботу серця і може призвести до розвитку деменції. Дослідження показують, що застосування фітотерапії, зокрема, введення в раціон багатого на корисні сполуки соку глоду, допомагає знизити неврологічні, серцево-судинні, респіраторні ускладнення COVID-19.^[20]

9. Має антибактеріальну дію

Доведено, що сік, віджятий із плодів глоду, має високу антибактеріальну дію — пригнічує розвиток різних бацил і бактерій, включаючи такі небезпечні для людини мікроорганізми як кишкова паличка, дифтерійна коринібактерія, стрептококова інфекція та ін.^[21]

Протипоказання та особливості вживання соку глоду

Незважаючи на численні корисні властивості, має сік глоду і ряд протипоказань. Як правило, напій може завдати шкоди організму, надмірно знизити серцебиття або призвести до інших порушень роботи серця при вживанні занадто великих порцій. Тому перевищувати рекомендовану дозу (двічі на день по 25 мл фрешу за півгодини до їди) не рекомендується.

Також фреш з глоду слід з обережністю дегустувати людям, які страждають на харчові алергії. Щоправда, у ході численних медичних експериментів вчені дійшли висновку, що токсичність цієї рослини та її плодів незначна^[22]. Але все ж таки, при першому знайомстві з ягодами або отриманим з них соком рекомендується бути обережними — стежити за реакцією організму

(може проявитися у вигляді висипу та сверблячки), щоб вчасно вжити заходів щодо нейтралізації наслідків.

Сік глоду слід виключити з раціону дітей віком до 12 років, жінок під час вагітності та годування груддю, а також гіпотоніків.

Зверніть увагу! Сік глоду посилює дію лікарських засобів, зокрема препаратів для розрідження крові, зниження тиску тощо. Тому застосовувати їх спільно з аптечними препаратами не рекомендується.

Як готувати та зберігати сік глоду: основні рекомендації

Для приготування соку слід відбирати цілісні стиглі плоди яскраво-жовтогарячого або червоного кольору без слідів псування та гнилі. Ягоди перед переробкою потрібно ретельно промити, залити чистою водою (100 мл рідини на пів кілограма плодів) і кілька хвилин проварити до розм'якшення, а потім перетерти через сито. Отриманий фреш рекомендується пити перед їжею двічі на день (вранці та ввечері), починаючи з дози в столову ложку та поступово її збільшуючи до 25 мл.

Для тривалого зберігання сік рекомендується заморожувати чи консервувати.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік глоду здавна відомий відмінними кардіологічними властивостями. Але, як показує практика, він також добре справляється і з іншими проблемами організму: допомагає запустити метаболізм і нормалізувати процеси травлення, знизити рівень холестерину і оздоровити печінку, позбутися складних бактеріальних інфекцій. Доповніть раціон вашої родини цією смачною натуральною добавкою та переконайтеся на власному досвіді у її користі та ефективності!

Література

1. Eliseeva, T. (2022). Lemon juice-unique drink for recovery and body support. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
2. Wintergerst, ES, Maggini, S., & Hornig, DH (2006). Імунно-відновна роль vitamin C і zinc і ефект на клінічних умовах. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 50(2), 85-94. DOI: 10.1159/000090495
3. 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. DOI:10.59316/.vi4.19
4. Gao, SS, & Zhao, Y. (2023). Наслідки β -капотену на остеопорозі: systematic review and meta-analysis of observational studies. *Osteoporosis International*, 34 (4), 627-639. DOI: 10.1007/s00198-022-06593-7
5. Tavani, A., & La Vecchia, C. (1999). β -Carotene and risk of coronary heart disease. A review of observational and intervention studies. *Biomedicine & pharmacotherapy*, 53(9), 409-416. DOI: 10.1016/S0753-3322(99)80120-6

6. Wieërs, ML, Mulder, J., Rotmans, JI, & Hoorn, EJ (2022). Potassium and kidney: reciprocal relationship with clinic relevance. *Pediatric Nephrology*, 37 (10), 2245-2254. DOI: 10.1007/s00467-022-05494-5
7. Міроненко, А., & Eliseeva, T. (2020). Potassium (K, potassium)-запис, ефекти на тілі, великі джерела. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
8. Eliseeva, T. (2021). Iron (Fe) для тіла-30 значних ресурсів і важливості для здоров'я. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
9. Bourke, CA (2016). Molybdenum відхилення виробляє motor nervous effects, що є свідомим з аміотропічної lateral sclerosis. *Frontiers in neurology*, 7, 28. DOI: 10.3389/fneur.2016.00028
10. Eliseeva, T. (2022). Molybdenum (Mo)-важливість для тіла і здоров'я, де міститься. *Journal of Health Nutrition and Dietetics*, 2(20), 54-62. DOI: 10.59316/.vi20.178
11. Lederle, FA, Busch, DL, Mattox, KM, West, MJ, & Aske, DM (1990). Cost-effective treatment of constipation in elderly: randomized double-blind comparison of sorbitol and lactulose. *The American journal of medicine*, 89(5), 597-601. DOI: 10.1016/0002-9343(90)90177-f
12. Fong, HH, & Bauman, JL (2002). Hawthorn. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 16 (4), 1-8. DOI: 10.1097/00005082-200207000-00002
13. Kim, E., Jang, E., & Lee, JH (2022). Potential roles and key mechanisms of hawthorn extract against various liver diseases. *Nutrients*, 14 (4), 867. DOI: 10.3390/nu14040867
14. Zhang, Y., Zhang, L., Geng, Y., & Geng, Y. (2014). Hawthorn fruit attenuates atherosclerosis завдає hypolipidemic і antioxidant діяльності в apolipoprotein e-deficient mice. *Journal of atherosclerosis and thrombosis*, 21(2), 119-128. DOI: 10.5551/jat.19174
15. Wang, K., Luo, L., Xu, X., Chen, X., He, Q., Zou, Z., ... & Liang, S. (2021). LC-MS-based plasma metabolomics study of intervention effect of different polar parts of hawthorn on gastrointestinal motility disorder rats. *Biomedical Chromatography*, 35(6), e5076. DOI: 10.1002/bmc.5076
16. Liu, S., Sui, Q., Zou, J., Zhao, Y., & Chang, X. (2019). Protective effects of hawthorn (*Crataegus pinnatifida*) polyphenol extract against UVB-induced skin damage by modulating p53 mitochondrial pathway in vitro and in vivo. *Journal of food biochemistry*, 43(2), e12708. DOI: 10.1111/jfbc.12708
17. Shahrajabian, MH (2022). Powerful Stress Relieving Medicinal Plants for Anger, Anxiety, Depression, and Stress During Global Pandemic. *Recent patents on biotechnology*, 16 (4), 284-310. DOI: 10.2174/1872208316666220321102216
18. Zhang, J., Chai, X., Zhao, F., Hou, G., & Meng, Q. (2022). Food applications and potential health benefits of hawthorn. *Foods*, 11 (18), 2861. DOI: 10.3390/foods11182861
19. Pimpley, V., Patil, S., Srinivasan, K., Desai, N., & Murthy, PS (2020). Цифра chlorogenic acid from green coffee and its role in atenuation of obesity and diabetes. *Preparative biochemistry & biotechnology*, 50(10), 969-978. DOI: 10.1080/10826068.2020.1786699
20. Wang, YX, Yang, Z., Wang, WX, Huang, YX, Zhang, Q., Li, JJ, ... & Yue, SJ (2022). Методика мережі фармацевтики для досліджень на китайському herbal медицині проти COVID-19: A review. *Journal of Integrative Medicine*. DOI: 10.1016/j.joim.2022.09.004
21. Wu, J., Peng, W., Qin, R., & Zhou, H. (2014). *Crataegus pinnatifida*: хімічні конституції, фармакологія, і потенційні застосування. *Molecules*, 19 (2), 1685-1712. DOI: 10.3390/molecules19021685.
22. Nabavi, SF, Habtemariam, S., Ahmed, T., Sureda, A., Daglia, M., Sobarzo-Sánchez, E., & Nabavi, SM (2015). Поліфенолічна композиція з *Crataegus monogyna* Jacq.: від хімічної до медичних застосувань. *Nutrients*, 7 (9), 7708-7728. DOI: 10.3390/nu7095361

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

Отримано 17.10.2023

Hawthorn juice: benefits and harm of the drink for the body, recommendations for use

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Hawthorn juice has long been known for its excellent cardiological properties. But, as practice shows, it also perfectly copes with other problems of the body: it helps to start metabolism and normalize digestion, reduce cholesterol and improve the liver, get rid of complex bacterial infections. Supplement your family's diet with this tasty natural supplement and see for yourself its benefits and effectiveness!