



Сок боярышника: польза и вред напитка для организма, рекомендации употребления

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Боярышник, называемый в народе «бояркой», или «барыней», а также «колючкой» за свои колючие ветви, является отличным медоносом, а также одним из самых полезных растений. В народной медицине широко используются цветы, кора и, конечно, плоды кустарника. Из красных кисло-сладких ягод готовят отвары, настойки, чай, а также отжимают вкусный и целебный фреш, который помогает избавиться от многих проблем со здоровьем.

Ключевые слова: боярышник, боярышниковый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды боярышника отличаются невысокой калорийностью — в 100 граммах мякоти содержится 52 ккал. В них отсутствуют жиры, мало белков (0,8%) и небольшое количество углеводов (14%). Зато витаминов и полезных микроэлементов — с избытком.

В частности, сок боярышника является богатым источником таких нутриентов:

- Витамин С. Аскорбиновой кислоты в ягодах боярышника почти в 3 раза больше, чем в лимоне! ^[1] Аскорбинка улучшает выработку организмом собственного коллагена, что положительно сказывается на здоровье хрящей и мышц, а также красоте кожи, повышает иммунитет и сопротивляемость вирусам и микробам ^[2], предупреждает развитие цинги, способствует снижению риска заболевания пародонта ^[3] и даже помогает бороться с онкологией.

- Бета-каротин. Желто-оранжевый растительный пигмент насыщает организм витамином А, известным своими высокими антиоксидантными свойствами, предотвращает старение кожи, ускоряет ее регенерацию в случае повреждений, улучшает зрение, снижает риск развития остеопороза ^[4] и ишемической болезни сердца. ^[5]
- Калий. Элемент регулирует водно-солевой баланс в организме, поддерживает здоровье почек ^[6], налаживает работу мышц, включая сердечную, стабилизирует сердечный ритм, регулирует артериальное давление. ^[7]
- Железо. Микроэлемент является составной частью гемоглобина — предупреждает развитие железодефицитной анемии ^[8], поддерживает в тонусе иммунную систему, помогает организму бороться с инфекциями.
- Молибден. Микроэлемент нормализует половую функцию и предупреждает развитие импотенции, помогает избежать двигательных нервных расстройств ^[9], способствует удержанию фтора и укреплению зубной эмали. ^[10]

Также в соке боярышника содержатся клетчатка и сорбит — активируют отток желчи, улучшают работу ЖКТ, обеспечивают натуральный слабительный эффект и могут использоваться в качестве заменителя аптечных средств против запоров ^[11]. Интересно, что слабительный эффект от сорбита отмечается только у пациентов с нормальной и пониженной кислотностью желудка. У людей с повышенной кислотностью наблюдается лишь желчегонное действие.

Насыщены ягоды боярышника и дубильными веществами, которые придают соку легкий вяжущий эффект. Избавиться от терпкости помогает предварительное промораживание плодов или их сбор после первых заморозков.

Топ-9 полезных свойств сока боярышника

1. Улучшает работу сердца

Систематическое употребление напитка положительно сказывается на функционировании сердечно-сосудистой системы: усиливает кровоснабжение коронарных артерий сердца и сосудов головного мозга, нормализует артериальное давление, уменьшает симптомы сердечной недостаточности легкой и средней степеней тяжести. ^[12]

2. Обладает гепатопротекторными свойствами

Исследования показывают, что сок боярышника положительно влияет не только на сердечно-сосудистую систему, но и на печень — способствует снижению накопления липидов, уменьшает проявление фиброза и воспалений, предупреждает развитие онкологических процессов, успешно применяется для терапии токсического гепатита, неалкогольной жировой болезни печени, гепатоцеллюлярной карциномы. ^[13]

3. Снижает уровень «плохого» холестерина

Высокое содержание флавоноидов и пектинов в составе сока способствует нормализации холестерина в крови, что помогает избежать риска закупорки сосудов, развития атеросклероза, а, как следствие, возникновения таких опасных заболеваний как инсульт и инфаркт. ^[14]

4. Нормализует пищеварение

В состав сока боярышника входит клетчатка и сорбит. Они улучшают отток желчи, ускоряют прохождение продуктов через кишечный тракт. Также ягоды содержат соединения, усиливающие выработку пищеварительных ферментов, необходимых для переваривания жирной и богатой белками пищи. Доказано, что употребление сока, отжатого из плодов боярышника, улучшает перистальтику ЖКТ, налаживает процессы пищеварения. ^[15]

5. Продлевает молодость кожи

Богатый полифенолами сок боярышника оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие на организм, включая эпидермис — защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета, способствует ускоренной регенерации тканей при повреждениях, восстанавливает молодость и упругость кожных покровов. ^[16] Маски с соком боярышника хорошо увлажняют и омолаживают кожу, разглаживают мелкие морщинки и заломы.

6. Имеет успокоительный эффект

Ученые отмечают, что фреш из плодов боярышника незаменим при стрессе. Он не хуже аптечных препаратов успокаивает нервную систему, снижает сердцебиение, помогает избавиться от последствий стресса, бессонницы и депрессии. ^[17]

7. Способствует похудению

Ягоды боярышника содержат хлорогеновую кислоту ^[18], препятствующую образованию клеток жира. Доказанный факт, что употребление сока боярышника помогает разогнать метаболизм — уменьшает риски развития ожирения и диабета, ускоряет процессы похудения. ^[19]

8. Помогает снизить осложнения после COVID-19

Даже легкое протекание коронавируса сказывается на неврологии — у многих больных, перенесших заболевание, отмечаются такие осложнения как депрессия, чувство тревоги, что негативно влияет на функции дыхания и работу сердца и даже может привести к развитию деменции. Исследования показывают, что применение фитотерапии, в частности, введение в рацион богатого полезными соединениями сока боярышника, помогает снизить неврологические, сердечно-сосудистые, респираторные осложнения COVID-19. ^[20]

9. Обладает антибактериальным действием

Доказано, что сок, отжатый из плодов боярышника, обладает высоким антибактериальным действием — подавляет развитие различных бацилл и бактерий, включая такие опасные для человека микроорганизмы как кишечная палочка, дифтерийная коринебактерия, стрептококковая инфекция и пр. ^[21]

Противопоказания и особенности употребления сока боярышника

Невзирая на многочисленные полезные свойства имеет сок боярышника и ряд противопоказаний. Как правило, напиток может нанести вред организму, чрезмерно снизить сердцебиение или привести к прочим нарушениям работы сердца, при употреблении слишком больших порций. Поэтому превышать рекомендованную дозу (дважды в день по 25 мл фреша за пол часа до еды) не рекомендуется.

Также фреш из боярышника следует с осторожностью дегустировать людям, страдающим пищевыми аллергиями. Правда, в ходе многочисленных медицинских экспериментов ученые пришли к выводу, что токсичность данного растения и его плодов незначительна [22]. Но все же, при первом знакомстве с ягодами или полученным из них соком рекомендуется быть осторожными — следить за реакцией организма (может проявиться в виде сыпи и зуда), чтобы вовремя принять меры по нейтрализации последствий.

Сок боярышника следует исключить из рациона детей в возрасте до 12 лет, женщин в период беременности и кормления грудью, а также гипотоников.

Обратите внимание! Сок боярышника усиливает действие лекарственных средств, в частности, препаратов для разжижения крови, снижения давления и пр. Поэтому применять их совместно с аптечными препаратами не рекомендуется.

Как готовить и хранить сок боярышника: основные рекомендации

Для приготовления сока следует отбирать цельные спелые плоды ярко-оранжевого или красного цвета без следов порчи и гнили. Ягоды перед переработкой нужно тщательно промыть, залить чистой водой (100 мл жидкости на пол килограмма плодов) и несколько минут проварить до размягчения, а затем перетереть через сито. Полученный фреш рекомендуется пить перед едой дважды в день (утром и вечером), начиная с дозы в столовую ложку и постепенно ее увеличивая до 25 мл.

Для длительного хранения сок рекомендуется замораживать или консервировать.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок боярышника издавна известен отменными кардиологическими свойствами. Но, как показывает практика, он также на отлично справляется и с прочими проблемами организма: помогает запустить метаболизм и нормализовать процессы пищеварения, снизить уровень холестерина и оздоровить печень, избавиться от сложных бактериальных инфекций. Дополните рацион вашей семьи этой вкусной натуральной добавкой и убедитесь на собственном опыте в ее пользе и эффективности!

Литература

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, E. S., Maggini, S., & Hornig, D. H. (2006). Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 50(2), 85-94. DOI: 10.1159/000090495
3. 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. DOI:10.59316/.vi4.19
4. Gao, S. S., & Zhao, Y. (2023). The effects of β -carotene on osteoporosis: a 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, 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
7. Mironenko, A., & Eliseeva, T. (2020). Potassium (K, potassium)-description, effects on the body, best sources. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
8. Eliseeva, T. (2021). Iron (Fe) for the body-30 best sources and importance for health. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
9. Bourke, C. A. (2016). Molybdenum deficiency produces motor nervous effects that are consistent with amyotrophic lateral sclerosis. *Frontiers in neurology*, 7, 28. DOI: 10.3389/fneur.2016.00028
10. Eliseeva, T. (2022). Molybdenum (Mo)-importance for the body and health, where contained. *Journal of Health Nutrition and Dietetics*, 2(20), 54-62. DOI: 10.59316/.vi20.178
11. Lederle, F. A., Busch, D. L., Mattox, K. M., West, M. J., & Aske, D. M. (1990). Cost-effective treatment of constipation in the elderly: a 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, H. H., & Bauman, J. L. (2002). Hawthorn. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(4), 1-8. DOI: 10.1097/00005082-200207000-00002
13. Kim, E., Jang, E., & Lee, J. H. (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 by improving the hypolipidemic and antioxidant activities in 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 the 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 the p53 mitochondrial pathway in vitro and in vivo. *Journal of food biochemistry*, 43(2), e12708. DOI: 10.1111/jfbc.12708
17. Shahrajabian, M. H. (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, P. S. (2020). The chemistry of chlorogenic acid from green coffee and its role in attenuation of obesity and diabetes. *Preparative biochemistry & biotechnology*, 50(10), 969-978. DOI: 10.1080/10826068.2020.1786699
20. Wang, Y. X., Yang, Z., Wang, W. X., Huang, Y. X., Zhang, Q., Li, J. J., ... & Yue, S. J. (2022). Methodology of network pharmacology for research on Chinese herbal medicine against 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: chemical constituents, pharmacology, and potential applications. *Molecules*, 19(2), 1685-1712. DOI: 10.3390/molecules19021685.
22. Nabavi, S. F., Habtemariam, S., Ahmed, T., Sureda, A., Daglia, M., Sobarzo-Sánchez, E., & Nabavi, S. M. (2015). Polyphenolic composition of Crataegus monogyna Jacq.: from chemistry to medical applications. *Nutrients*, 7(9), 7708-7728. DOI: 10.3390/nu7095361

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

Получено 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!