



Сік ірги: наукові факти про користь, особливості приготування та вживання

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Ягоди ірги, схожі за формою та кольором на лохину, за що їх часто плутають, ще не набули у нас такої популярності. І зовсім дарма! Крім того, що сама рослина менш вимоглива до умов ґрунту та висадки, морозостійка і має більш високу врожайність, її плоди містять набагато більше вітамінів та корисних мікроелементів, ніж ті ж ягоди лохини. До речі, з погляду ботаніки, плід ірги є зовсім не ягодою, а фруктом. Адже він належить до підродини яблуневих.

Зрілі плоди ірги мають оригінальний солодкуватий горіховий присмак (деякі сорти навіть мигдальний). Тому їх широко використовують у кулінарії – їдять у свіжому вигляді, а також готують із них різноманітні компоти, джеми, пастилу, повидла, киселі. Особливо цінується серед шанувальників народної медицини цілющий сік із ірги.

Ключові слова: ірга, ірговий сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди ірги не надто соковиті — у їх м'якоті міститься лише 80% води. До того ж, у них немає ні білків, ні жирів. Присутні вуглеводи в кількості приблизно 12 г на 100 г м'якоті. Але при цьому калорійність плодів ірги, а, відповідно, і соку досить низька (45 ккал), що дозволяє включати фреш з ірги в різноманітні дієтичні меню.

До того ж ягоди ірги є цінним джерелом численних корисних здоров'ю нутрієнтів. Зокрема, у них містяться:

- Вітамін С. Аскорбінова кислота є потужним антиоксидантом ^[1] - захищає клітини від пошкодження вільними радикалами та зупиняє процеси старіння, підвищує імунітет ^[2] та допомагає організму боротися з вірусами та застудами.
- Вітамін Р, або рутин. Зміцнює судини та капіляри — запобігає кровотечам, нормалізує кров'яний тиск, у тому числі внутрішньоочний, має потужну протиалергенну дію ^[3] — знижує ризики розвитку харчової алергії та бронхіальної астми.
- Каротин. Каротиноїд допомагає захистити шкіру від шкідливого впливу УФ-випромінювання та фітостаріння, прискорює загоєння ран, забезпечує профілактику здоров'я зору та покращує когнітивні здібності. ^[4]

Також у ягодах ірги відзначається високий вміст антоціанів (набагато більше, ніж у полуниці, малині та обліпихі) ^[5] — мають антиоксидантні, протизапальні, протидіабетичні властивості, покращують стан при серцево-судинних та нейродегенеративних захворюваннях. ^[6] Входить до складу м'якоті ірги і цінний рослинний фітостерол бета-ситостерол - знижує рівень «поганого» холестерину в крові і попереджає розвиток атеросклерозу, зміцнює імунітет і допомагає організму боротися з вірусами і застудами, блокує вироблення дигідроти і зменшуючи у ній розвиток запальних процесів. ^[7]

Топ-7 корисних властивостей соку ірги

1. Корисний у лікуванні та профілактиці діабету

Дослідження показують, що традиційні аптечні засоби, що застосовуються для зниження рівня цукру в крові та лікування діабету, часто мають низку побічних ефектів. Сік ірги, багатий антоціанами, флаванолами, проантоціанами, має потужну протидіабетичну дію і може розглядатися як ефективний і безпечний натуральний аналог лікарських засобів. ^[8]

2. Допомагає знизити рівень холестерину

Багатий флавоноїдами сік ірги допомагає зменшити кількість ліпідів у крові – показує хороші результати у лікуванні та профілактиці дисліпідемії, що допомагає запобігти розвитку атеросклеротичних бляшок та, як наслідок, серцево-судинних захворювань (інфарктів, інсультів та ін.). ^[9]

3. Сприяє зниженню ваги

У ході проведеного експерименту вчені встановили, що тривалий прийом багатого антоціанами та флаванолами соку ірги сприяє нормалізації ваги та допомагає уникнути ожиріння. ^[10]

4. Виявляє позитивну динаміку при терапії стеатозу печінки.

Стеатоз, або неалкогольна жирова хвороба печінки, може призвести до розвитку фіброзу, а потім і цирозу. Дослідження показують, що вживання соку з ягід ірги покращує стан органу, може використовуватись як допоміжна терапія при лікуванні даного захворювання. ^[11]

5. Налагоджує роботу ШКТ

Ягоди ірги багаті на клітковину, а також містять дубильні речовини. Харчові волокна сприяють створенню здорової мікрофлори кишечника, налагоджують стілець, м'яко та ефективно очищають організм від токсинів та шлаків. ^[12]

6. Має антимікробні властивості

Сік ірги має антимікробні властивості і може застосовуватися при лікуванні стоматитів, ангін, пародонтозів, інших захворювань горла та ротової порожнини. ^[13]

7. Допомагає усунути кровотечі

Ослаблені судини та капіляри можуть стати причиною кровоточивості ясен, носових та анальних кровотеч при гемороїдальних захворюваннях. Додаток до раціону вітаміну Р, або рутину, що міститься також у соку ірги, допомагає ефективно запобігти цій проблемі. ^[14]

Протипоказання та особливості вживання соку ірги

Ірга, а також всі похідні з не продукти не належать до категорії алергенів. Алергічна реакція може виникнути лише за індивідуальної непереносимості. Тому, як і будь-який новий продукт фреш з ірги до раціону, особливо малюків, варто вводити обережно, починаючи з мінімальних порцій, уважно стежачи за реакцією організму. Якщо з боку шлунково-кишкового тракту, шкірних проявів та ін. негативних реакцій не піде, то поступово можна збільшувати дозу до стандартної. Рекомендована денна порція соку ірги - тричі на день між їдою по 50-100 мл напою.

Зважаючи на те, що ірга не надто соковита, щоб отримати з неї максимальну кількість соку, перед переробкою рекомендується дати ягодам трохи «відпочити». Після збирання врожаю їх потрібно ретельно промити, перебрати та розсипати на рівній поверхні на 3-6 годин.

Віджимати сік з ягід ірги можна вручну, трохи припаривши плоди, а потім перетерши їх через сито, за допомогою соковижималки або соковарки. Ірга має солодкий смак, для його різноманітності та надання напою додаткової кислоти, до нього можна додати трохи соку лимона, вишні, журавлини, червоної або чорної смородини, інших кислих фруктів та ягід.

Сік з ірги можна вживати відразу після приготування, так і консервувати або морозити його для тривалого зберігання (корисні властивості при цьому зберігаються). Для консервування свіжовіджатий фреш пастеризують, а потім розливають у попередньо простерилізовані банки і закривають. Зберігають у темному прохолодному місці. Для заморожування напій розливають в спеціальні ємності або зіп-пакети і поміщають в морозильну камеру, де може зберігатися без ризику втрати корисних властивостей протягом року.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік з ірги - не тільки смачний, але і дуже корисний напій, який неодмінно варто включити до сімейного раціону в осінній період. Заповнити нестачу вітамінів і мікроелементів в організмі, зменшити кількість холестерину в крові і тим самим запобігти розвитку серцево-судинних

захворювань, знизити вагу і позбутися частих носових кровотеч - все це під силу смачному фрешу з ягід ірги, який ви легко можете приготувати самостійно!

Література

1. Carr, AC, & Maggini, S. (2017). Vitamin C та імунна функція. *Nutrients*, 9(11), 1211. DOI: 10.3390/nu9111211
2. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) опис, benefits і where it is found. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 2(4), 33-44.
3. Martini, GA, & Engelkamp, H. (1952). Kapillarschäden durch Dysproteinämie und ihre Behandlung durch Rutin. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 77 (26), 833-837. DOI: 10.1055/s-0028-1116106
4. Chen, P., Li, L., Gao, Y., Xie, Z., Zhang, Y., Pan, Z., ... & Xin, X. (2019). β -carotene забезпечує neuroprotection після experimental traumatic brain injury через Nrf2-ARE pathway. *Journal of Integrative Neuroscience*, 18 (2), 153-161. DOI: 10.31083/j.jin.2019.02.120
5. Hosseinian, FS, & Beta, T. (2007). Saskatoon and wild blueberries мають високі anthocyanin contents than other Manitoba berries. *Journal of agricultural and food chemistry*, 55(26), 10832-10838. DOI: 10.1021/jf072529m
6. Mattioli, R., Francioso, A., Mosca, L., & Silva, P. (2020). Anthocyanins: Як досконалий огляд своїх хімічних властивостей і здоров'я ефектів на cardiovascular і neurodegenerative diseases. *Molecules*, 25(17), 3809. DOI: 10.3390/molecules25173809
7. Eliseeva, T., & Yampolsky, A. (2021). Food against inflammation. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 2(16), 25-30.
8. Zhao, L., Huang, F., Hui, AL, & Shen, GX (2020). Bioactive components and health benefits of Saskatoon berry. *Journal of Diabetes Research*, 2020. DOI: 10.1155/2020/3901636
9. Kopceková, J., & Mrázová, J. (2022). Phytonutrients of bilberry fruit and saskatoon berry в згоді і treatment of dyslipidemia. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 73 (3). DOI: 10.32394/rpzh.2022.0216
10. Du Preez, R., Wanyonyi, S., Mouatt, P., Panchal, SK, & Brown, L. (2020). Saskatoon berry *Amelanchier alnifolia* regulates glucose metabolism and improves cardiovascular and liver signs of diet-induced metabolic syndrome in rats. *Nutrients*, 12 (4), 931. DOI: 10.3390/nu12040931
11. Жао, R., Xiang, B., Dolinsky, VW, Xia, M., & Shen, GX (2021). Saskatoon berry powder зменшує hepatic steatosis і insulin resistance у високих битих-високих sucrose diet-induced obese mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 95, 108778. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2021.108778
12. Slavin, JL, & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in nutrition*, 3(4), 506-516. DOI: 10.3945/an.112.002154
13. Lachowicz, S., Wiśniewski, R., Ochmian, I., Drzymała, K., & Pluta, S. (2019). Anti-microbiological, anti-hyperglycemic і anti-obesity potencie природних antioxidants в фракції фруктів Saskatoon berry. *Antioxidants*, 8(9), 397. DOI: 10.3390/antiox8090397
14. Corsale, I., Carrieri, P., Martellucci, J., Piccolomini, A., Verre, L., Rigutini, M., & Panicucci, S. (2018). Flavonoid mixture (диосмін, троксерутин, rutin, hesperidin, quercetin) в ході I-III ст. *International Journal of Colorectal Disease*, 33, 1595-1600. DOI: 10.1007/s00384-018-3102-y

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

Отримано 04.11.2023

Birch juice: scientific facts about the benefits, features of preparation and 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. Birch juice is not only tasty, but also a very useful drink, which is certainly worth including in the family diet in the fall period. To replenish the lack of vitamins and trace minerals in the body, to reduce the amount of cholesterol in the blood and thereby prevent the development of cardiovascular diseases, to reduce weight and get rid of frequent nosebleeds - all this is possible with a tasty juice made of berries from figs, which you can easily prepare yourself!