



Брусничний сік - натуральні ліки від багатьох хвороб

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Брусниця, яка називається в народі ягодою безсмертя за свої численні корисні властивості, широко використовується як у кулінарії, так і в народній медицині. Плоди брусниці застосовують для приготування різноманітних джемів, мармеладів, начинок для пирогів. Також з них віджимають кисло-солодкий фреш, який є не лише смачним десертом, а й ефективним лікарським засобом багатьох хвороб. І приготувати брусничний сік можна на власній кухні.

Ключові слова: брусниця, брусничний сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Брусниця відноситься до категорії низькокалорійних продуктів - у 100 г м'якоті ягід міститься всього 43 ккал. У ній мінімум жирів та білків (0,5% та 0,7%) і зовсім небагато вуглеводів — близько 10%. Глікемічний індекс брусниці також досить низький (25 одиниць), що дозволяє вживати ягоди та похідні з них продукти, у тому числі свіжовіджати́й сік, навіть людям, які страждають на діабет або дотримуються суворої дієти.

Брусничний сік є багатим джерелом різноманітних вітамінів, мікроелементів та унікальних амінокислот. Ось тільки деякі нутрієнти, які містяться в ньому:

- Калій. Регулює водний баланс в організмі, допомагає нормалізувати кров'яний тиск ^[1] та роботу нирок, знижує інтенсивність алергічних проявів.

- Кальцій. Підтримує здоров'я зубів і кісток, перешкоджає розвитку остеопорозу та знижує ризики переломів у людей середнього та старшого віку ^[2], бере участь у процесах скорочення м'язових тканин та усуває судоми.
- Магній. Нормалізує серцевий ритм і знижує артеріальний тиск, зменшує болючі прояви в суглобах і усуває судоми, у парі з кальцієм збільшує щільність кісток, прискорює регенерацію тканин. Недолік хімічного елемента в організмі може призвести до розвитку ряду хронічних захворювань: хвороби Альцгеймера, мігрені, а також порушень мозкового кровообігу, що загрожує ризиком інсульту. ^[3]
- Вітамін С. Аскорбінова кислота зміцнює імунітет ^[4], бере участь у синтезі колагену ^[5], перешкоджає розвитку цинги ^[6], успішно використовується в терапії онкології. ^[7]

Також в м'якоті ягід брусниці міститься багато органічних кислот: лимонна, саліцилова, яблучна та ^{ін}. свіжість ягід.

Топ-15 корисних властивостей брусничного соку

1. Є найсильнішим антиоксидантом

Брусниця відноситься до категорії суперпродуктів і здавна високо цінується в народній медицині через найбагатший серед ягід вміст антиоксидантів. ^[9] Хочете призупинити процеси старіння та підвищити імунітет? Увімкніть у ваш раціон смачний і дуже корисний сік брусниці!

2. Має потужну протиракову дію

Дослідження показують, що багаті поліфенолами ягоди брусниці, припиняють ріст ракових клітин і мають протипухлинні властивості. ^[10]

3. Поліпшує метаболізм ліпідів у печінці

Багаті антоціанами ягоди брусниці мають ліпідознижуючі властивості і допомагають запобігти розвитку неалкогольної жирової хвороби печінки, захворювання, яке згодом може трансформуватися у фіброз, а потім і цироз. ^[11]

4. Має протівірусні та протимікробні властивості

Доведено, що поліфеноли брусниці знижують вірусне та мікробне навантаження у порожнині рота, що, у свою чергу, позитивно позначається на стані дихальних шляхів. Також брусничний сік допомагає організму відновитись після ковіда. ^[12]

5. Захищає від серцево-судинних захворювань

Ягоди брусниці містять велику кількість антоціанів та інших поліфенолів - свіжовіджати брусничний сік захищає тканини міокарда від ішемічно-реперфузійного ушкодження, зменшуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань та смертності ^[13], а також має здатність знижувати артеріальний тиск.

6. Успішно бореться із захворюваннями порожнини рота

Дослідження показують, що брусниця - один з найбільш ефективних засобів у боротьбі з бактеріями, що викликають карієс та кандидоз. ^[14] Вплив брусничного соку на порожнину рота протягом 30 секунд щодня протягом півроку має дуже позитивні результати - зменшуються запальні процеси слизової оболонки рота та тканин пародонтиту. ^[15]

7. Зменшує симптоми ксеростомії

Близько 20% людей похилого віку скаржаться на сухість у роті, ксеростомію, викликану зниженням функцій слинних залоз. Дослідження показують, що щоденні 30-секундні полоскання ротової порожнини соком брусниці протягом 6 місяців збільшують швидкість слиновиділення і полегшують симптоми сухості в роті. ^[16]

8. Запобігає інфекції сечовивідних шляхів

Брусничний сік, особливо в міксі з журавлинним, змінює склад мікробіома сечі, що показує гарний результат у боротьбі з інфекціями сечовивідних шляхів ^[17] та циститами.

9. Поліпшує стан шкіри

Багатий вітаміном С напій стимулює запуск тканинами власного колагену та надає оздоровлюючий та омолоджуючий стан на шкіру. При щоденному вживанні 50 мл соку брусниці протягом 12 тижнів епідерміс перетворюється - стає більш розгладженим, пружним і еластичним. ^[18]

10. Відновлює функції нирок

Антоціани, що містяться в м'якоті брусниці, мають потужний протизапальний ефект. Наукові дослідження доводять, що щоденне вживання брусничного соку ефективно захищає нирки від гострого ушкодження, спричиненого ішемією-реперфузією, ^[19] а також запобігає розвитку хронічних хвороб органу внаслідок вживання дієт з високим вмістом жирів. ^[20]

11. Надає протидіабетичну активність

Брусниця широко відома у народній медицині своїми протидіабетичними властивостями, що підтверджують численні наукові дослідження. Щоденна добавка протягом 8 тижнів соку брусниці у пацієнтів, які страждають на діабет 2-го типу, показала відмінні результати у вигляді зниження вмісту глюкози в крові. ^[21]

12. Покращує когнітивні функції

Дослідження підтверджують, що систематичне вживання брусничного соку позитивно відбивається на пам'яті та когнітивних здібностях, пригнічених станом стресу, внаслідок посилення антиоксидантних здібностей тканин. ^[22]

13. Захищає від радіаційних поразок

Стандартні антирадіаційні препарати мають низку серйозних побічних ефектів. Доведено, що натуральний сік брусниці, багатий на антоціани, є не менш ефективним проти імуносупресії, викликаній радіацією, але при цьому не завдає додаткової шкоди організму людини. ^[23]

14. Поліпшує зір

У ході наукових експериментів вчені з'ясували, що брусничний сік ефективний і в усуненні офтальмологічних проблем – при систематичному вживанні захищає сітківку ока від пошкодження ультрафіолетовим випромінюванням. ^[24]

15. Протидіє ожиріння

Ожиріння стає однією з головних проблем людства. І, як показують дослідження, саме ягоди, у тому числі і брусниця, є одним із найефективніших засобів для боротьби із зайвою вагою та ожирінням. Вони відмінно пригнічують апетит, знижують синтез та зберігання ліпідів, модулюють та оздоровлюють мікробіоту кишечника. ^[25]

Протипоказання та особливості вживання соку брусниці

Незважаючи на велику користь для організму, сік брусниці має ряд протипоказань. Зокрема, його не рекомендується вживати гіпотонікам, людям із низьким артеріальним тиском. Також фахівці не радять перевищувати рекомендовану дозу, оскільки надлишок бензойної кислоти може спричинити інтоксикацію організму.

Брусниця відноситься до категорії низькоалергенних ягід, але навіть на неї може виникнути непередбачена реакція організму. ^[26] Тому вперше починати пробувати плоди або сік брусниці варто з мінімальних доз, кількох ягід або кількох крапель соку, поступово збільшуючи кількість до рекомендованого – 50-70 мл на добу для дітей віком до 12 років, 250 мл – для дорослих.

Пити сік брусниці рекомендується між їдою, щоб він приніс максимальну користь організму.

Рекомендації щодо приготування та зберігання брусничного соку

Готують сік з ягід брусниці за допомогою соковарки або соковижималки. Жмух, що залишився після віджиму, можна залити невеликою кількістю води і повторно віджати через сито.

Напій можна відразу вживати або заготовлювати про запас. Для тривалого зберігання рекомендується використовувати варіант заморожування чи консервації шляхом попередньої пастеризації.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік брусниці - унікальний напій, який є не тільки смачним десертом, але й ефективними натуральними ліками. Систематичне вживання фрешу з брусниці допомагає знизити вагу та покращити стан шкіри, позбутися циститу та діабету, попередити розвиток карієсу, покращити зір та когнітивні функції. Додайте цей корисний напій до раціону, щоб на власному досвіді переконалися в його користі та ефективності!

Література

1. Stone, MS, Martyn, L., & Weaver, CM (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, i glucose control. *Nutrients*, 8(7), 444. DOI: 10.3390/nu8070444
2. Weaver, CM, Олександр, DD, Boushey, CJ, Dawson-Hughes, B., Lappe, JM, LeBoff, MS, ... & Wang, DD (2016). Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporosis International*, 27, 367-376. DOI: 10.1007/s00198-015-3386-5
3. Volpe, SL (2013). Magnesium in disease prevention and overall health. *Advances in nutrition*, 4(3), 378S-383S. DOI: 10.3945/an.112.003483
4. Ströhle, A., & Hahn, A. (2009). Vitamin C та імунна функція. *Medizinische Monatsschrift fur Pharmazeuten*, 32 (2), 49-54. PMID: 19263912
5. Греф, R., Deloménie, C., Maksimenko, A., Gouadon, E., Percoco, G., Lati, E., ... & Couvreur, P. (2020). Vitamin C–squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin. *Scientific reports*, 10(1), 16883. DOI: 10.1038/s41598-020-72704-1
6. Valdés, F. (2006). Vitamina C. *Actas dermo-sifiliográficas*, 97(9), 557-568. DOI: 10.1016/s0001-7310(06)73466-4
7. Klimant, E., Wright, H., Rubin, D., Seely, D., & Markman, M. (2018). Безперервний vitamin C у сприятливій медицині для пацієнтів: оцінки і особливий спосіб. *Current oncology*, 25 (2), 139-148. DOI: 10.3747/co.25.3790
8. Bujor, OC, Ginies, C., Popa, VI, & Dufour, C. (2018). Phenolic compounds and antioxidant activity of lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) лист, стема і фрукти в різних періодах. *Food chemistry*, 252, 356-365. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.01.052
9. Kowalska, K. (2021). Lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) є основою природи біоактивних речовин з здоров'ям-сприятливими ефектами—A review. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(10), 5126. DOI: 10.3390/ijms22105126
10. Onali, T., Kivimäki, A., Mauramo, M., Salo, T. & Korpela, R. (2021). Anticancer ефекти lingonberry і bilberry на digestive tract cancers. *Antioxidants*, 10(6), 850. DOI: 10.3390/antiox10060850
11. Madduma Hewage, S., Au-Yeung, KK, Prashar, S., Wijerathne, CU, O, K., & Siow, YL (2022). Lingonberry спричиняє hepatic lipid metabolism targeting Notch1 signaling. *Antioxidants*, 11(3), 472. DOI: 10.3390/antiox11030472
12. Pärnänen, P., Lähteenmäki, H., Räisänen, I., Tervahartiala, T., & Sorsa, T. (2021). Lingonberry polyphenols: Potential SARS-CoV-2 inhibitors as nutraceutical tools?. *Physiological Reports*, 9(3). DOI: 10.14814/phy2.14741
13. Isaak, CK, Petkau, JC, Blewett, H., O, K., & Siow, YL (2017). Lingonberry anthocyanins protect cardiac cells з oxidative-stress-induced apoptosis. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 95(8), 904-910. DOI: 10.1139/cjpp-2016-0667.
14. Vainionpää, A., Tuomi, J., Kantola, S., & Anttonen, V. (2019). Neonatal thrush of newborns: Oral candidiasis? *Clinical and Experimental Dental Research*, 5(5), 580-582. DOI: 10.1002/cre2.213
15. Pärnänen, P., Lomu, S., Räisänen, IT, Tervahartiala, T., & Sorsa, T. (2023). Antimicrobial and Anti-Inflammatory Oral Effects of Fermented Lingonberry Juice-A One-Year Prospective Human Intervention Study. *European Journal of Dentistry*. DOI: 10.1055/s-0042-1759619
16. Pärnänen, P., Lomu, S., Räisänen, IT, Tervahartiala, T., & Sorsa, T. (2022). Effects of Fermented Lingonberry Juice Mouthwash on Salivary Parameters—A One-Year Prospective Human Intervention Study. *Dentistry Journal*, 10 (4), 69. DOI: 10.3390/dj10040069
17. Hakkola, M., Vehviläinen, P., Muotka, J., Tejesvi, MV, Pokka, T., Vähäsarja, P., ... & Tapiainen, T. (2023). Cranberry-lingonberry цибулі впливають на gut i urinary microbiome в children-a randomized controlled trial. *APMIS*, 131 (3), 112-124. DOI: 10.1111/apm.13292

18. Uchiyama, T., Tsunenaga, M., Miyanaga, M., Ueda, O., & Ogo, M. (2019). Oral intake lingonberry i amla fruit extract improves skin conditions в zdravi female subjects: A randomized, double-blind, placebo-controlled клінічним триалом. *Biotechnology and applied biochemistry*, 66(5), 870-879. DOI: 10.1002/bab.1800
19. Isaak, CK, Wang, P., Prashar, S., O, K., Brown, DC, Debnath, SC, & Siow, YL (2017). Розвиток дієти з Manitoba lingonberry juice reduces kidney ischemia-reperfusion injury. *Journal of Science of Food and Agriculture*, 97(9), 3065-3076. DOI: 10.1002/jsfa.8200
20. Madduma Hewage, S., Prashar, S., Debnath, SC, O, K. & Siow, YL (2020). Усунення inflammatory cytokine expresion prevents high-fat diet-induced kidney injury: Роль lingonberry supplementation. *Frontiers in medicine*, 7, 80. DOI: 10.3389/fmed.2020.00080
21. Eid, HM, Ouchfoun, M., Brault, A., Vallerand, D., Musallam, L., Arnason, JT, & Haddad, PS (2014). Lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) вивчають antidiabetic діяльність в mouse model of diet-induced obesity. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. DOI: 10.1155/2014/645812
22. Zuo, C., Li, W., Wang, L., Zhu, J., & Wang, Z. (2015). Ефекти lingonberry extraction на mice cognitive function damaged by chronic stress. *Wei Sheng yan jiu = Journal of Hygiene Research*, 44 (6), 943-948. PMID: 26738388
23. Fan, ZL, Wang, ZY, Zuo, LL, & Tian, SQ (2012). Protective effect of anthocyanins від lingonberry на radiation-induced damages. *International journal of environmental research and public health*, 9(12), 4732-4743. DOI: 10.3390/ijerph9124732
24. Ogawa, K., Tsuruma, K., Tanaka, J., Kakino, M., Kobayashi, S., Shimazawa, M., & Hara, H. (2013). Protected effects bilberry and lingonberry extracts against UV light-induced retinal photoreceptor cell damage in vitro. *Journal of agricultural and food chemistry*, 61(43), 10345-10353. DOI: 10.1021/jf402772h
25. Jiang, H., Zhang, W., Li, X., Xu, Y., Cao, J., & Jiang, W. (2021). Anti-obesogenic effects dietary berry fruits: A review. *Food Research International*, 147, 110539. DOI: 10.1016/j.foodres.2021.110539
26. Matheu, V., Baeza, ML, Zubeldia, JM, & Barrios, Y. (2004). Allergy to lingonberry: A case report. *Clinical and Molecular Allergy*, 2(1), 1-3. DOI: 10.1186/1476-7961-2-2

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

Отримано 21.11.2023

Lingonberry juice is a natural cure for a multitude of diseases

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. Lingonberry juice is a unique drink that is not only a delicious dessert, but also a very effective natural medicine. Systematic use of lingonberry juice helps to reduce weight and improve skin condition, get rid of cystitis and diabetes, prevent tooth decay, improve vision and cognitive function. Add this useful drink to your diet to experience its benefits and effectiveness!