



Брусничный сок — натуральное лекарство от множества болезней

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Брусника, называемая в народе ягодой бессмертия за свои многочисленные полезные свойства, широко используется как в кулинарии, так и в народной медицине. Плоды брусники применяют для приготовления разнообразных джемов, мармеладов, начинок для пирогов. Также из них отжимают кисло-сладкий фреш, который является не только вкусным десертом, но и эффективным лекарственным средством от многих болезней. И приготовить брусничный сок можно самостоятельно на собственной кухне.

Ключевые слова: брусника, брусничный сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Брусника относится к категории низкокалорийных продуктов — в 100 граммах мякоти ягод содержится всего 43 ккал. В ней минимум жиров и белков (0,5% и 0,7%) и совсем немного углеводов — около 10%. Гликемический индекс брусники также достаточно низкий (25 единиц), что позволяет употреблять ягоды и производные из них продукты, в том числе свежееотжатый сок, даже людям, страдающим диабетом или придерживающимся строгой диеты.

Брусничный сок является богатым источником разнообразных витаминов, микроэлементов и уникальных аминокислот. Вот только некоторые нутриенты, которые в нем содержатся:

- Калий. Регулирует водный баланс в организме, помогает нормализовать кровяное давление ^[1] и работу почек, снижает интенсивность аллергических проявлений.

- Кальций. Поддерживает здоровье зубов и костей, препятствует развитию остеопороза и снижает риски переломов у людей среднего и старшего возрастов ^[2], участвует в процессах сокращения мышечных тканей и устраняет судороги.
- Магний. Нормализует сердечный ритм и снижает артериальное давление, уменьшает болевые проявления в суставах и устраняет судороги, в паре с кальцием увеличивает плотность костей, ускоряет регенерацию тканей. Недостаток химического элемента в организме может привести к развитию ряда хронических заболеваний: болезни Альцгеймера, мигреням, а также нарушениям мозгового кровообращения, что чревато риском инсульта. ^[3]
- Витамин С. Аскорбиновая кислота укрепляет иммунитет ^[4], участвует в синтезе коллагена ^[5], препятствует развитию цинги ^[6], успешно используется в терапии онкологии. ^[7]

Также в мякоти ягод брусники содержится много органических кислот: лимонная, салициловая, яблочная и пр. Особо ценной является бензойная ^[8] (количество зависит от степени спелости плодов) — ее уникальная особенность состоит в блокировке роста плесени и различных бактерий, что объясняет длительную сохранность свежести ягод.

Топ-15 полезных свойств брусничного сока

1. Является сильнейшим антиоксидантом

Брусника относится к категории суперпродуктов и издавна высоко ценится в народной медицине по причине самого богатого среди ягод содержания антиоксидантов. ^[9] Хотите приостановить процессы старения и повысить иммунитет? Включите в ваш рацион вкусный и весьма полезный сок брусники!

2. Имеет мощное противораковое действие

Исследования показывают, что богатые полифенолами ягоды брусники, приостанавливают рост раковых клеток и обладают противоопухолевыми свойствами. ^[10]

3. Улучшает метаболизм липидов в печени

Богатые антоцианами ягоды брусники обладают липидоснижающими свойствами и помогают предотвратить развитие неалкогольной жировой болезни печени, заболевания, которое в последствии может трансформироваться в фиброз, а затем и цирроз. ^[11]

4. Обладает противовирусными и противомикробными свойствами

Доказано, что полифенолы брусники снижают вирусную и микробную нагрузку в полости рта, что, в свою очередь, положительно сказывается на состоянии дыхательных путей. Также брусничный сок помогает организму восстановиться после ковида. ^[12]

5. Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний

Ягоды брусники содержат большое количество антоцианов и прочих полифенолов — свежееотжатый брусничный сок защищает ткани миокарда от ишемически-реперфузионного

повреждения, уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности ^[13], а также обладает способностью снижать артериальное давление.

6. Успешно борется с заболеваниями полости рта

Исследования показывают, что брусника — одно из наиболее эффективных средств в борьбе с бактериями, вызывающими кариес и кандидоз. ^[14] Воздействие брусничного сока на полость рта в течение 30 секунд ежедневно на протяжении полугода оказывает весьма положительные результаты — уменьшаются воспалительные процессы слизистой оболочки рта и тканей парадонита. ^[15]

7. Уменьшает симптомы ксеростомии

Около 20% пожилых людей жалуются на сухость во рту, ксеростомию, вызванную снижением функций слюнных желез. Исследования показывают, что ежедневные 30-секундные полоскания полости рта соком брусники в течение 6 месяцев увеличивают скорость слюноотделения и облегчают симптомы сухости во рту. ^[16]

8. Предотвращает инфекции мочевыводящих путей

Брусничный сок, особенно в миксе с клюквенным, изменяет состав микробиома мочи, что показывает хороший результат в борьбе с инфекциями мочевыводящих путей ^[17] и циститами.

9. Улучшает состояние кожи

Богатый витамином С напиток стимулирует запуск тканями собственного коллагена и оказывает оздоравливающее и омолаживающее состояние на кожу. При ежедневном употреблении 50 мл сока брусники в течение 12 недель эпидермис разительно преобразуется — становится более разглаженным, упругим и эластичным. ^[18]

10. Восстанавливает функции почек

Антоцианы, содержащиеся в мякоти брусники, оказывают мощный противовоспалительный эффект. Научные исследования доказывают, что ежедневное употребление брусничного сока эффективно защищает почки от острого повреждения, вызванного ишемией-реперфузией, ^[19] а также предотвращает развитие хронических болезней органа вследствие употребления диет с высоким содержанием жиров. ^[20]

11. Оказывает противодиабетическую активность

Брусника широко известна в народной медицине своими противодиабетическими свойствами, что подтверждают многочисленные научные исследования. Ежедневная добавка в течение 8 недель сока брусники у пациентов, страдающих диабетом 2-го типа, показала отличные результаты в виде снижения содержания глюкозы в крови. ^[21]

12. Улучшает когнитивные функции

Исследования подтверждают, что систематическое употребление брусничного сока положительно отражается на памяти и когнитивных способностях, угнетенным состоянием стресса, вследствие усиления антиоксидантных способностей тканей. [22]

13. Защищает от радиационных поражений

Стандартные антирадиационные препараты имеют ряд серьезных побочных эффектов. Доказано, что натуральный сок брусники, богатый антоцианами, является не менее эффективным против иммуносупрессии, вызванной радиацией, но при этом не наносит дополнительный вред организму человека. [23]

14. Улучшает зрение

В ходе научных экспериментов ученые выяснили, что брусничный сок эффективен и в устранении офтальмологических проблем — при систематическом употреблении защищает сетчатку глаза от повреждения ультрафиолетовым излучением. [24]

15. Противодействует ожирению

Ожирение становится одной из главных проблем человечества. И, как показывают исследования, именно ягоды, в том числе и брусника, являются одним из наиболее эффективных средств для борьбы с лишним весом и ожирением. Они отлично подавляют аппетит, снижают синтез и хранение липидов, модулируют и оздоравливают микробиоту кишечника. [25]

Противопоказания и особенности употребления сока брусники

Невзирая на огромную пользу для организма, сок брусники имеет и ряд противопоказаний. В частности, его не рекомендуется употреблять гипотоникам, людям с низким артериальным давлением. Также специалисты не советуют превышать рекомендованную дозу, так как избыток бензойной кислоты может вызвать интоксикацию организма.

Брусника относится к категории низкоаллергенных ягод, но даже на нее может возникнуть непредвиденная реакция организма. [26] Поэтому впервые начинать пробовать плоды или сок брусники стоит с минимальных доз, нескольких ягод или нескольких капель сока, постепенно увеличивая количество до рекомендованного — 50-70 мл в сутки для детей в возрасте до 12 лет, 250 мл — для взрослых.

Пить сок брусники рекомендуется между приемами пищи, чтобы он принес максимальную пользу организму.

Рекомендации по приготовлению и хранению брусничного сока

Готовят сок из ягод брусники с помощью соковарки или соковыжималки. Оставшийся после отжима жмых можно залить небольшим количеством воды и повторно отжать через сито.

Напиток можно сразу употреблять или заготавливать впрок. Для длительного хранения рекомендуется использовать вариант заморозки или консервации путем предварительной пастеризации.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок брусники — уникальный напиток, который является не только вкусным десертом, но и весьма эффективным натуральным лекарством. Систематическое употребление фреша из брусники помогает снизить вес и улучшить состояние кожи, избавиться от цистита и диабета, предупредить развитие кариеса, улучшить зрение и когнитивные функции. Добавьте этот полезный напиток в рацион, чтобы на собственном опыте убедиться в его пользе и эффективности!

Литература

1. Stone, M. S., Martyn, L., & Weaver, C. M. (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control. *Nutrients*, 8(7), 444. DOI: 10.3390/nu8070444
2. Weaver, C. M., Alexander, D. D., Boushey, C. J., Dawson-Hughes, B., Lappe, J. M., LeBoff, M. S., ... & Wang, D. D. (2016). Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporosis International*, 27, 367-376. DOI: 10.1007/s00198-015-3386-5
3. Volpe, S. L. (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 and immune function. *Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten*, 32(2), 49-54. PMID: 19263912
5. Gref, 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). Intravenous vitamin C in the supportive care of cancer patients: a review and rational approach. *Current oncology*, 25(2), 139-148. DOI: 10.3747/co.25.3790
8. Bujor, O. C., Ginies, C., Popa, V. I., & Dufour, C. (2018). Phenolic compounds and antioxidant activity of lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) leaf, stem and fruit at different harvest periods. *Food chemistry*, 252, 356-365. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.01.052
9. Kowalska, K. (2021). Lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) fruit as a source of bioactive compounds with health-promoting effects—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 effects of lingonberry and bilberry on digestive tract cancers. *Antioxidants*, 10(6), 850. DOI: 10.3390/antiox10060850
11. Madduma Hewage, S., Au-Yeung, K. K., Prashar, S., Wijerathne, C. U., O, K., & Siow, Y. L. (2022). Lingonberry improves hepatic lipid metabolism by 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, C. K., Petkau, J. C., Blewett, H., O, K., & Siow, Y. L. (2017). Lingonberry anthocyanins protect cardiac cells from 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, I. T., 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, I. T., 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, M. V., Pokka, T., Vähäsarja, P., ... & Tapiainen, T. (2023). Cranberry-lingonberry juice affects the gut and urinary microbiome in 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 of lingonberry and amla fruit extract improves skin conditions in healthy female subjects: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Biotechnology and applied biochemistry*, 66(5), 870-879. DOI: 10.1002/bab.1800
19. Isaak, C. K., Wang, P., Prashar, S., O, K., Brown, D. C., Debnath, S. C., & Siow, Y. L. (2017). Supplementing diet with Manitoba lingonberry juice reduces kidney ischemia-reperfusion injury. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 97(9), 3065-3076. DOI: 10.1002/jsfa.8200
20. Madduma Hewage, S., Prashar, S., Debnath, S. C., O, K., & Siow, Y. L. (2020). Inhibition of inflammatory cytokine expression prevents high-fat diet-induced kidney injury: Role of lingonberry supplementation. *Frontiers in medicine*, 7, 80. DOI: 10.3389/fmed.2020.00080
21. Eid, H. M., Ouchfoun, M., Brault, A., Vallerand, D., Musallam, L., Arnason, J. T., & Haddad, P. S. (2014). Lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) exhibits antidiabetic activities in a 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). Effects of lingonberry extraction on the mice cognitive function damaged by chronic stress. *Wei Sheng yan jiu= Journal of Hygiene Research*, 44(6), 943-948. PMID: 26738388
23. Fan, Z. L., Wang, Z. Y., Zuo, L. L., & Tian, S. Q. (2012). Protective effect of anthocyanins from lingonberry on 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). The protective effects of 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). The anti-obesogenic effects of dietary berry fruits: A review. *Food Research International*, 147, 110539. DOI: 10.1016/j.foodres.2021.110539
26. Matheu, V., Baeza, M. L., Zubeldia, J. M., & 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 версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 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!