



Сок лимонника: полезные свойства и особенности употребления уникального напитка

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Китайский лимонник, или шизандра, представляет собой своеобразную лиану, вырастающую длиной до 15 метров. Растение не имеет ничего общего с цитрусовыми, а получило свое название за характерный аромат, исходящий от его листьев. Оно часто используется в ландшафтном дизайне для эффектного оформления вертикальных поверхностей и считается одним из самых полезных для организма — занимает почетное второе место после женьшеня.

Лечебными свойствами обладают все части лимонника, от корней до семян, но наиболее популярными среди почитателей ЗОЖ и народной медицины считаются его плоды, называемые в народе ягодами пяти вкусов за оригинальный многогранный вкус. Из них готовят целебные настойки, чай, а также отжимают вкусный и очень полезный фреш. Сок лимонника можно купить в специализированных торговых точках или приготовить самостоятельно из свежих ягод.

Ключевые слова: лимонник, лимонниковый сок, шизандра, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды лимонника относятся к продуктам с рекордно низкой калорийностью — в 100 граммах мякоти содержится всего 11 ккал. В них отсутствуют жиры, практически нет белков и углеводов (1% и 1,9%, соответственно), а гликемический индекс находится на уровне 10

единиц. Такие показатели позволяют смело употреблять сок лимонника даже людям с излишним весом и страдающим диабетом.

К тому же сок лимонника обладает богатым составом разнообразных витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ. В частности, в нем содержатся:

- Такие мощные антиоксиданты как витамины С ^[1] и Е ^[2,3] — защищают клетки от повреждений свободными радикалами и преждевременной гибели (приостанавливают процессы старения организма), показывают хорошие результаты в лечении эндометриоза. ^[4] Аскорбиновая кислота дополнительно способствует повышению иммунитета и защищает от развития цинги. Витамин Е — улучшает эластичность сосудов и предупреждает образование холестериновых бляшек, стабилизирует работу репродуктивной системы, предупреждает развитие болезни Альцгеймера, проявляет мощную апоптотическую активность против широкого спектра типов раковых клеток и может использоваться в качестве эффективного вспомогательного средства при терапии онкологии. ^[5]
- Микроэлементы: цинк (очищает сосуды от холестерина, минимизирует уровень кортизола, гормона стресса, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает бороться с потерей веса, проблемами с заживлением язв ^[6] и ран ^[7]), железо (является составной частью гемоглобина — доставляет кислород к клеткам организма и препятствует развитию анемии ^[8], формирует иммунитет и налаживает работу щитовидной железы), магний (снижает артериальное давление, уменьшает болезненные ощущения в суставах, регулирует уровень сахара в крови, устраняет мышечные судороги ^[9]) и пр.

Также в состав сока лимонника входят танины — обеспечивают противодиарейный и кровоостанавливающий эффект, а также уникальные полифенольные соединения, лигнаны, (содержатся в семенах и плодах растения). ^[10] Последние замедляют процессы старения кожи, обеспечивают противоопухолевый, противофиброзный и противораковый эффект. ^[11]

Топ-8 полезных свойств сока лимонника

1. Обеспечивает гепатопротекторное действие

Лимонник, широко использующийся в народной китайской медицине как средство от множества болезней, является также эффективным гепатопротектором. Доказано, что добавка в виде сока лимонника обеспечивает оперативное восстановление печени, поврежденной приемом лекарственных препаратов ^[12], а также окислительным стрессом, вызванным действием этанола. ^[13] В результате экспериментов ученым удалось установить, что лигнан схизандрин, содержащийся в составе сока шизандры, эффективно борется со стеатозом печени, вызванным неалкогольной жировой болезнью. ^[14]

2. Эффективен в лечении сердечной недостаточности

Исследования показывают, что сок шизандры, особенно в сочетании с коферментом коэнзимом Q10, способствует уменьшению площади фиброза миокарда у пациентов с сердечной недостаточностью, улучшает функцию сердца ^[15] и защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний. ^[16]

3. Является эффективным растительным адаптогеном

Вещества, помогающие организму приспособиться к определенным условиям, повышающие его сопротивляемость различным вредным воздействиям окружающей среды, а также устойчивость к физическим нагрузкам без увеличения потребления кислорода называют адаптогенами. К числу мощных природных адаптогенов относятся такие растения как женьшень, имбирь, облепиха, а также лимонник китайский. Доказано, что употребление сока, отжатого из мякоти ягод лимонника, способствует ускоренному восстановлению организма после болезней, нарушений памяти и когнитивных функций, прочих проблем.^[17]

4. Полезен в лечении и профилактике респираторных вирусных инфекций

Растительные адаптогены, в число которых входят и плоды лимонника, демонстрируют отличный потенциал в лечении и профилактике респираторных инфекций. Доказано, что употребление сока лимонника, особенно в сочетании его с мелатонином, способствует ускоренному восстановлению организма после перенесенных болезней.^[18]

5. Способствует восстановлению когнитивных процессов

Химиотерапия, применяемая для терапии онкологических заболеваний, может негативно отражаться на когнитивных функциях. Избежать и/или ослабить негативные последствия лекарственных средств помогает прием растительных адаптогенов, в частности, сока лимонника.^[19]

6. Подавляет проявления дерматита

Ученые пришли к выводу, что лимонник китайский, использующийся в восточной медицине в качестве эффективного лекарственного средства от множества болезней, также показывает хорошие результаты в лечении дерматологических проблем, в частности атопического дерматита.^[20]

7. Обладает тонизирующим действием

Сок лимонника является отличной альтернативой кофе. Напиток обладает хорошим бодрящим эффектом — повышает работоспособность человека, не оказывая при этом на организм негативного воздействия и не истощая нервные клетки (в отличие от прочих популярных тонизирующих средств). Период бодрящего воздействия при этом также длится гораздо дольше, чем от кофе или чая — до 6 часов.

8. Положительно влияет на потенцию

Исследования показывают, что лимонник китайский показывает хорошие результаты также в лечении мужских болезней. В частности, при терапии импотенции и доброкачественной гиперплазии предстательной железы.^[21]

Противопоказания, особенности употребления сока из ягод лимонника

Планируя включить сок лимонника в рацион, помните, что пить его следует в небольших количествах и лучше не в чистом, а разведенном виде — чайная ложка жидкости на стакан воды или любого другого сока (яблочного, виноградного, морковного и пр.)

Учтите также, что невзирая на все свои положительные свойства, имеет напиток и некоторые ограничения. В частности, его не следует употреблять гипертоникам по причине повышения артериального давления и увеличения сердцебиения, а также людям, страдающим бессонницей, беременным женщинам, детям в возрасте до 12 лет.

Обратите внимание! Сок из ягод лимонника не рекомендуется принимать одновременно с антидепрессантами, так как такой «коктейль» может негативно отразиться на здоровье. В частности, специалисты предупреждают, что употребление сока лимонника совместно с бупропионом (атипичным антидепрессантом, применяемым для лечения депрессии и никотиновой зависимости) может вызывать такие последствия как артралгия (боли в суставах) и тромбоцитопения (патологическое уменьшение количества тромбоцитов в крови). Совместный прием сока шизандры с амитриптилином может привести к делирию (психическим расстройствам), а совмещение с флуоксетином — к дизурии (нарушению процесса мочеиспускания).^[22]

Рекомендации по приготовлению и хранению сока лимонника

Самостоятельно приготовить сок из плодов лимонника достаточно просто. Переберите ягоды, отделив сор, порченные и недозревшие плоды, тщательно промойте, откиньте на дуршлаг. После этого перемните плоды деревянной толкушкой в стеклянной миске, отожмите получившуюся мякоть через марлю.

Полученную жидкость для длительного хранения можно заморозить, разлив в специальную тару или zip-пакеты, или законсервировать, проведя его предварительную пастеризацию.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок лимонника — уникальный напиток, широко использующийся на протяжении многих столетий в восточной медицине. С его помощью можно улучшить самочувствие, повысить тонус и работоспособность организма, очистить и защитить печень от повреждения лекарственными средствами и спиртными напитками, а также быстро и полноценно восстановиться после перенесенных простуд и вирусных заболеваний. Добавьте в ваш рацион этот супер фреш, чтобы на собственном опыте убедиться в его пользе и эффективности!

Литература

1. 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
2. Rabkin, B., Tirosh, O., & Kanner, J. (2022). Reactivity of Vitamin E as an Antioxidant in Red Meat and the Stomach Medium. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 70(38), 12172-12179. DOI: 10.1021/acs.jafc.2c03674

3. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin E description, benefits, effect on the body and the best sources. *Journal of Healthy Nutrition and Dietetics*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
4. Amini, L., Chekini, R., Nateghi, M. R., Haghani, H., Jamialahmadi, T., Sathyapalan, T., & Sahebkar, A. (2021). The effect of combined vitamin C and vitamin E supplementation on oxidative stress markers in women with endometriosis: a randomized, triple-blind placebo-controlled clinical trial. *Pain Research and Management*, 2021, 1-6. DOI: 10.1155/2021/5529741
5. Sylvester, P. W. (2007). Vitamin E and apoptosis. *Vitamins & Hormones*, 76, 329-356. DOI: 10.1016/S0083-6729(07)76012-0
6. Muhamed, P. K., & Vadstrup, S. (2014). Zinc is the most important trace element. *Ugeskrift for laeger*, 176(5), V11120654-V11120654. PMID: 25096007
7. Lansdown, A. B., Mirastschijski, U., Stubbs, N., Scanlon, E., & Ågren, M. S. (2007). Zinc in wound healing: theoretical, experimental, and clinical aspects. *Wound repair and regeneration*, 15(1), 2-16. DOI: 10.1111/j.1524-475X.2006.00179.x
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. Gröber, U., Schmidt, J., & Kisters, K. (2015). Magnesium in prevention and therapy. *Nutrients*, 7(9), 8199-8226. DOI: 10.3390/nu7095388
10. Slanina, J., Táborská, E., & Lojková, L. (1997). Lignans in the seeds and fruits of *Schisandra chinensis* cultured in Europe. *Planta medica*, 63(03), 277-280. DOI: 10.1055/s-2006-957676
11. Zhou, Y., Men, L., Sun, Y., Wei, M., & Fan, X. (2021). Pharmacodynamic effects and molecular mechanisms of lignans from *Schisandra chinensis* Turcz.(Baill.), a current review. *European Journal of Pharmacology*, 892, 173796. DOI: 10.1016/j.ejphar.2020.173796
12. Zhu, P., Li, J., Fu, X., & Yu, Z. (2019). *Schisandra* fruits for the management of drug-induced liver injury in China: A review. *Phytomedicine*, 59, 152760. DOI: 10.1016/j.phymed.2018.11.020
13. Yuan, R., Tao, X., Liang, S., Pan, Y., He, L., Sun, J., ... & Wang, C. (2018). Protective effect of acidic polysaccharide from *Schisandra chinensis* on acute ethanol-induced liver injury through reducing CYP2E1-dependent oxidative stress. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 99, 537-542. DOI: 10.1016/j.biopha.2018.01.079
14. Yan, L. S., Zhang, S. F., Luo, G., Cheng, B. C. Y., Zhang, C., Wang, Y. W., ... & Zhang, Y. (2022). Schisandrin B mitigates hepatic steatosis and promotes fatty acid oxidation by inducing autophagy through AMPK/mTOR signaling pathway. *Metabolism*, 131, 155200. DOI: 10.1016/j.metabol.2022.155200.
15. Wen, S., Yang, K., Bai, Y., Wu, Y., Liu, D., Wu, X., ... & Sun, J. (2023). Investigating the Mechanism of Action of *Schisandra chinensis* Combined with Coenzyme Q10 in the Treatment of Heart Failure Based on PI3K-AKT Pathway. *Drug Design, Development and Therapy*, 939-957. DOI: 10.2147/DDDT.S393995
16. Zhang, M. Y., Wu, H. W., Xu, L. P., & Yang, H. J. (2018). Pharmacological effect of *Schisandrae Chinensis* Fructus and relative active components on cardiovascular and cerebrovascular diseases. *Zhongguo Zhong yao za zhi= Zhongguo Zhongyao Zazhi= China Journal of Chinese Materia Medica*, 43(8), 1536-1546. DOI: 10.19540/j.cnki.cjcmm.20180205.001
17. Todorova, V., Ivanov, K., Delattre, C., Nalbantova, V., Karcheva-Bahchevanska, D., & Ivanova, S. (2021). Plant adaptogens—History and future perspectives. *Nutrients*, 13(8), 2861. DOI: 10.3390/nu13082861
18. Panossian, A., & Brendler, T. (2020). The role of adaptogens in prophylaxis and treatment of viral respiratory infections. *Pharmaceuticals*, 13(9), 236. DOI: 10.3390/ph13090236

19. Seo, E. J., Klauck, S. M., Efferth, T., & Panossian, A. (2019). Adaptogens in chemobrain (Part I): Plant extracts attenuate cancer chemotherapy-induced cognitive impairment–Transcriptome-wide microarray profiles of neuroglia cells. *Phytomedicine*, 55, 80-91. DOI: 10.1016/j.phymed.2018.10.022.
20. Kang, Y. H., & Shin, H. M. (2012). Inhibitory effects of Schizandra chinensis extract on atopic dermatitis in NC/Nga mice. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 34(2), 292-298. DOI: 10.3109/08923973.2011.602689.
21. Choo, S. H., Sung, H. H., Chae, M. R., Kang, S. J., Han, D. H., Park, J. K., ... & Lee, S. W. (2014). Effects of Schisandra chinensis extract on the relaxation of isolated human prostate tissue and smooth muscle cell. *Journal of ethnopharmacology*, 156, 271-276. DOI: 10.1016/j.jep.2014.08.025
22. Siwek, M., Woroń, J., Wrzosek, A., Gupało, J., & Chrobak, A. A. (2023). Harder, better, faster, stronger? Retrospective chart review of adverse events of interactions between adaptogens and antidepressant drugs. *Frontiers in Pharmacology*, 14. DOI: 10.3389/fphar.2023.1271776

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

Получено 09.12.2023

Lemongrass juice: useful properties and peculiarities of drinking a unique drink

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Lemongrass juice is a unique drink widely used for many centuries in Oriental medicine. With its help, you can improve your health, increase the tone and efficiency of the body, cleanse and protect the liver from damage by drugs and alcoholic beverages, as well as quickly and fully recover from colds and viral diseases. Add this superfresh to your diet to experience its benefits and effectiveness!