



## Обліпиховий сік : 10+ корисних властивостей смачних ліків

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

**Реферат** Яскраво-жовті ягоди обліпихи, що ніби обліплюють з усіх боків колючі гілочки чагарника, за що рослина і отримала свою назву, мають приємний кисло-солодкий смак і своєрідний аромат, що віддалено нагадують ананас. Саме ця смакова подібність і подарувала плодам ще одне оригінальне ім'я – *Сибірський ананас*. А ще це одне з найбагатших на вітаміни та мікроелементи рослин із незапам'ятних часів і до цього дня широко використовується в китайській та тибетській медицині. Адже в ньому цілюще буквально все — від коріння до насіння. Наприклад, кора є багатим джерелом серотоніну <sup>[1]</sup>, гормону щастя. <sup>[2]</sup> Його, як стверджують вчені, тут міститься у 1000 разів більше, ніж у бананах чи шоколаді! Не менш цінними є і плоди рослини. З них віджимають корисний і дуже смачний сік, а з макухи готують цілющу масло обліпихи.

Знайти сік обліпихи можна і на полицях сучасних супермаркетів. Але найчастіше такий напій містить цукор та інші консерванти, що зменшує його цінність здоров'ю. Тому для отримання максимально корисного фрешу його рекомендується готувати самостійно із свіжих ягід.

*Ключові слова:* обліпиха, обліпиховий сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

### Склад та калорійність

У плодах обліпихи, а, відповідно, і соку, не надто багато калорій (84 ккал), до 6% вуглеводів, практично стільки ж жирів та менше 1% білків. Але при цьому продукт відрізняється унікальним хімічним складом — у яскравих сонячних ягодах зосереджені практично всі

нутрієнти, що є в природі, за що дієтологи навіть прозвали обліпиху «вітамінною бомбою». І є за що! Зокрема, сік обліпихи багатий на наступні вітаміни та мікроелементи:

- Вітамін С <sup>[3]</sup>, якого в плодах обліпихи в 10 разів більше, ніж у лимонах (близько 400 мг на 100 г продукту <sup>[4]</sup>)! Примітно, що концентрація вітаміну не знижується навіть після процесу заморожування ягід чи похідних продуктів, зокрема, соку. Аскорбінова кислота, яка є потужним антиоксидантом, припиняє процеси старіння, запускає вироблення організмом власного колагену та покращує стан епідермісу <sup>[5]</sup>. Також аскорбінка підвищує імунітет <sup>[6]</sup>, перешкоджає розвитку цинги та пародонтозу, і, як показують дослідження, дуже ефективно використовується у профілактиці онкологічних захворювань. <sup>[7]</sup>
- Вітаміни групи В. Наприклад, ніацин, що рідко зустрічається в природі, або нікотинова кислота, - нормалізує мозковий кровообіг і покращує когнітивні функції - успішно використовується при терапії хвороби Паркінсона і хвороби Альцгеймера, розсіяного склерозу <sup>[8]</sup>, стабілізує рівень холестерину атеросклерозу (навіть може застосовуватися як заміник статинів у пацієнтів з непереносимістю останніх <sup>[9]</sup>), показує хороші результати при лікуванні еректильної дисфункції.
- Вітамін Е, або токоферол. У продуктах тваринного походження цього корисного для людського організму антиоксиданту, який відповідає за красу та репродуктивні властивості, практично не зустрічається. Зазвичай він міститься у фруктах та овочах. <sup>[10]</sup> Особливо багата на вітамін Е обліпиха. Корисні жиророзчинні мікроелементи, до яких належить токоферол, запобігають розвитку холестеринових бляшок, що зменшує ризик розвитку інсультів та інфарктів, регулює вироблення статевих гормонів та нормалізує репродуктивне здоров'я – стабілізує менструальний цикл, у період вагітності забезпечує нормальне формування плаценти передміхурової залози, що покращує рухливість сперматозоїдів, що збільшує шанси на запліднення. Численні дослідження показують, що вітамін Е успішно використовується у профілактиці та терапії хвороби Альцгеймера, інших неврологічних захворювань. <sup>[11]</sup>
- Також у складі плодів обліпихи можна виявити безліч корисних мікро- та макроелементів (натрій, магній, кальцій, марганець, кремній та ін.), різноманітні органічні кислоти (хінну, яблучну, щавлеву, винну, лимонну, бурштинову тощо) [ <sup>12</sup> ].

У складі соку обліпихи можна також є дубильні речовини (забезпечують антимікробний, протиканцерогенний) . <sup>[13]</sup>, протизапальний ефект, знижують тяжкість перебігу COVID-19, зокрема, викликаной ним пневмонії <sup>[14]</sup>), каротиноїди (протидіють окислювальному стресу і сприяють здоровому старінню і довголіттю <sup>[15]</sup>, підвищують «хороший» холестерин, - судинних захворювань), кумарини (знеболюють, сприяють зниженню жару, мають антибактеріальну активність, практично нарівні з антибіотиками <sup>[16]</sup>, запобігають надмірному згущенню крові) та ін.

## Топ-11 корисних властивостей соку обліпихи

### 1. Зміцнює здоров'я серцево-судинної системи

Маючи високі антиоксидантні властивості, сік обліпихи сприяє зниженню рівня холестерину в крові, що сприятливо відбивається на стані серця та судин — зменшуються ризики розвитку таких небезпечних захворювань як інфаркт, інсульт тощо <sup>[17]</sup>

### 2. Має протидіабетичну активність

Доведено, що систематичне вживання натурального, без добавок цукру, соку обліпихи допомагає в короткі терміни знизити рівень глюкози в крові, що позитивно відбивається на здоров'я пацієнтів, які страждають на діабет 2-го типу. <sup>[18,19]</sup>

### **3. Допомагає знизити вагу**

Обліпиха є багатим джерелом унікальних флавоноїдів, зокрема, ізорамнетину. Експерименти показують, що при систематичному вживанні продуктів, що містять цей активний інгредієнт, можна запобігти ризикам розвитку ожиріння і швидко прибрати зайві кілограми. <sup>[20]</sup>

### **4. Має антимікробні властивості**

У ході наукових досліджень вдалося встановити, що обліпиха відноситься до ягід, що мають високу антимікробну активність. <sup>[21]</sup> Саме тому цілющий сік обліпихи часто входить до складу спеціальних ранозагоювальних і протизапальних мазей. Він допомагає в лікуванні виразок, опіків, різноманітних ран та екзем, прискорює загоєння пошкоджених тканин, оздоровлює та розгладжує шкіру.

### **5. Допомагає боротися із гельмінтами**

Відомо, що деякі соки, зокрема, фреш, віджатий з ягід обліпихи, мають гарну антигельмінтну активність (ефективні в боротьбі зі шлунково-кишковими нематодами, круглими черв'яками). <sup>[22]</sup> Така унікальна особливість смачного напою дозволяє проводити систематичну протипаразитарну профілактику для всієї родини, не застосовуючи хімічних (не завжди безпечних для здоров'я) аптечних засобів.

### **6. Має антиканцерогенні властивості**

Обліпиха, що надміру містить найрізноманітніші поживні та біологічно активні речовини (вітаміни, каротиноїди, флавоноїди, амінокислоти та ін.), має високі протипухлинні властивості — допомагає попередити і призупинити розвиток онкологічних процесів. <sup>[23]</sup> Також сік обліпихи рекомендується вживати в процесі лікування онкології, щоб полегшити та усунути симптоми мукозиту <sup>[24]</sup> - гострого запалення слизової оболонки рота, що виникає внаслідок проведення променевої чи хіміотерапії.

### **7. Відновлює природну мікрофлору кишечника**

Багатий на поліфенол сік обліпихи сприятливо впливає на мікрофлору кишечника, насичуючи його корисними бактеріями та мікроорганізмами <sup>[25]</sup>, що покращує роботу шлунково-кишкового тракту.

### **8. Виявляє властивості гепатопротектора**

Наукові дослідження показують, що обліпиха також успішно використовується для профілактики та лікування хвороб печінки <sup>[26]</sup> - покращує обмінні процеси, нормалізує вироблення ферментів, покращує виведення жовчі, захищає від впливу шкідливих факторів, очищує від токсинів та шлаків, а також показує хороші результати при терапії неалкогольної жирової хвороби печінки. <sup>[27]</sup>

## 9. Корисний для жіночого здоров'я

Флавоноїди, що входять до складу ягід обліпихи, зокрема, миріцетин, апігенін і лютеолін, є потужними антиоксидантами і, як показують експерименти, сприятливо впливають на жіночий організм. При систематичному вживанні соку обліпихи зменшується ризик розвитку раку яєчників, полегшуються симптоми вульвовагінальної атрофії, що часто розвивається в період менопаузи, ендометріозу, запалення матки та ін.<sup>[28]</sup>

## 10. Може використовуватись при терапії хвороби Ауески

Хвороба Ауески, звана також псевдобешенством, або інфекційним менінгоенцефалітом, - вірусна інфекція, що вражає в основному теплокровних тварин, але також може проявлятися і у людини у вигляді сверблячки та лихоманки. У ході медичних експериментів ученим вдалося з'ясувати, що систематичне вживання обліпихового соку на різних періодах життєвого циклу вірусу зменшують ймовірність його проникнення всередину клітин. Тобто сік обліпихи у разі діє як натуральний, але водночас дуже ефективний протівірусний препарат.<sup>[29]</sup>

## 11. Ефективно використовується у стоматології

Завдяки своїм унікальним антимікробним властивостям, багатий флавоноїдами, зокрема, ізорамнетином, сік обліпихи лікарі-стоматологи часто виписують для лікування та профілактики різноманітних запальних процесів ротової порожнини: стоматиту, гінгівіту, парадонтиту, кровоточивості ясен та ін.

## Протипоказання та особливості вживання обліпихового соку

Незважаючи на всю користь соку обліпихи, має він і ряд протипоказань. Зокрема, надлишок багатого на мікроелементи напою може викликати алергічну реакцію організму. Рекомендована добова доза - двічі на день по 100 мл соку між їдою. Також не можна виключати, що у людини, яка раніше не вживала обліпиху або похідні з неї продукти, може бути індивідуальна непереносимість. Тому вперше пробувати ягоди обліпихи або фреш із них слід обережно, у невеликих дозах, уважно стежачи за реакцією організму.

Пити сік обліпихи можна як у чистому, так і у розведеному виді. Останній варіант часто застосовують у дитячих меню. Дітям пити концентрований натуральний обліпиховий фреш дієтологи не рекомендують, а радять перед дегустацією розводити водою, іншими напоями: компотами, морсами, овочевими або фруктовими соками та ін. А ще сік обліпихи можна використовувати в харчовій промисловості для різноманітності звичної палітри смаків і збагачення активними сполуками. Наприклад, пшеничне пиво, збагачене на 5% обліпиховим фрешем, на думку фахівців, обіцяє вже найближчим часом стати новим трендом у сфері пивоваріння.<sup>[31]</sup>

Обмежити вживання обліпихового соку рекомендується при сечокам'яній хворобі, гострому холециститі та панкреатиті. Також варто враховувати, що обліпиха розріджує кров. Тому цей сік не варто вживати після травм та операцій, щоб уникнути ризику кровотеч.

## Рекомендації щодо приготування та зберігання обліпихового соку

Перед переробкою ягоди рекомендується ретельно перебрати, очистивши їх від сміття та дрібних листочків, промити та просушити. Для віджиму соку можна використовувати соковитискач або соковарку, або, трохи приваривши плоди, відкинути їх на друшляк і віджати цілющу рідину за допомогою марлі. Витискання, що залишилося після віджиму, не варто викидати. Їх можна використовувати для приготування корисної багатої унікальної ненасиченої жирної кислоти обліпихової олії, яка часто використовується в косметології для приготування косметичних продуктів, що покращують стан сухої шкіри, що лущиться і в'яне.<sup>[32]</sup>

Приготовлений сік можна зберігати у холодильнику (не більше кількох діб). Для більш тривалого зберігання продукт рекомендується заморожувати (при заморожуванні він не втрачає своїх корисних речовин) або консервувати, попередньо провівши його пастеризацію.

## Коментар експерта

**Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог**

Сік обліпихи – смачний, освіжаючий та дуже корисний напій. З його допомогою можна позбутися багатьох проблем зі здоров'ям, покращити стан печінки та ШКТ, знизити вагу, зміцнити серцево-судинну систему, очистити організм від шлаків та паразитів. Додайте цей цілющий напій до раціону вашої родини і на власному досвіді переконайтеся в його користі та ефективності!

## Література

1. Galitsyn , G., Lomovskiy , I., & Podgorbunskikh , E. (2023). Seasonal and Geographic Variation in Serotonin Content in Sea Buckthorn. *Plant Foods for Human Nutrition* , 78 (1), 186-192. DOI: 10.1007/s11130-022-01038-2
2. MacLean, MR, Fanburg , B., Hill, N., Lazarus, HM, Pack, TF, Palacios, M., ... & Wring, SA (2011). Serotonin and pulmonary hypertension; sex and drugs and ROCK and Rho. *Comprehensive Physiology* , 12(4), 4103-4118. DOI: 10.1002/cphy.c220004
3. Eliseeva , T., & Mironenko , A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) опис, benefits i where it is contained. *Journal of healthy nutrition and dietetics* , 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19.
4. Gutzeit , D., Baleanu , G., Winterhalter , P., & Jerz , G. (2008). Vitamin C content in sea buckthorn berries ( *Hippophae rhamnoides* L. ssp. *rhamnoides* ) and related products: A kinetic study на стійкості stability i визначання процесів ефектів. *Journal of food science* , 73(9), C615-C620. DOI: 10.1111/j.1750-3841. 2008.00957.x
5. Pullar , JM, Carr , AC, & Vissers , M. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients* , 9 (8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
6. Neethu , RS, Reddy, MJ, Batra , S., Srivastava, SK, & Syal , K. (2022). Vitamin C i його терапевтичні потенційні в управлінні COVID19. *Clinical Nutrition ESPEN*, 50, 8-14. DOI: 10.1016/j.clnesp.2022.05.026
7. Granger, M. & Eck, P. (2018). Dietary vitamin C in human health. *Advances in food and nutrition Research* , 83, 281-310. DOI: 10.1016/bs.afnr.2017.11.006
8. Wuerch , E., Urgoiti , GR, & Yong, VW (2023). The Promise of Niacin in Neurology. *Neurotherapeutics* , 1-18. DOI: 10.1007/s13311-023-01376-2
9. Julius, U. (2015). Niacin як antidyslipidemic drug. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 93(12), 1043-1054. DOI: 10.1139/cjpp-2014-0478
10. Eliseeva , T., & Mironenko , A. (2018). Vitamin E - опис, benefits, ефект на body i best sources. *Journal of healthy nutrition and dietetics* , 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33.

11. Berman, K., & Brodaty, H. (2004). Tocopherol (vitamin E) в Alzheimer's disease і інших neurodegenerative disorders. *CNS drugs*, 18, 807-825. DOI: 10.2165/00023210-200418120-00005
12. Yampolsky, A., & Eliseeva, T. (2020). Sea buckthorn (Latin: Hippóphaë). *Journal of healthy eating and dietetics*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/vi14.86.
13. Chung, KT, Wong, TY, Wei, CI, Huang, YW, & Lin, Y. (1998). Tannins and human health: a review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 38(6), 421-464. DOI: 10.1080/10408699891274273
14. Furukawa, R., Kitabatake, M., Ouji-Sageshima, N., Suzuki, Y., Nakano, A., Matsumura, Y., ... & Ito, T. (2021). Першорядний-тренативний tannin має антивірусні ефекти і зменшує severity infection and transmission of SARS-CoV-2 в Syrian hamster model. *Scientific reports*, 11(1), 23695. DOI: 10.1038/s41598-021-03149-3
15. Tan, BL, & Norhaizan, ME (2019). Carotenoids: Як ефективним є вони для того, щоб представити age-related diseases?. *Molecules*, 24 (9), 1801. DOI: 10.3390/molecules24091801
16. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2020). Antibiotic food. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
17. Olas, B. (2016). Мистецтво, як джерело важливих bioactive компонентів в cardiovascular diseases. *Food and Chemical Toxicology*, 97, 199-204. DOI: 10.1016/j.fct.2016.09.008
18. Wang, K., Xu, Z., & Liao, X. (2022). Bioactive compounds, здоров'я benefits and functional food products of sea buckthorn: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62 (24), 6761-6782. DOI: 10.1080/10408398.2021.1905605
19. Dupak, R., Hrnkova, J., Simonova, N., Kovac, J., Ivanisova, E., Kalafova, A., ... & Capcarova, M. (2022). The consumption of sea buckthorn ( Hippophae rhamnoides L.) ефективно усунути тип 2 diabetes симптоми в спонтанних diabetic rats. *Research in Veterinary Science*, 152, 261-269. DOI: 10.1016/j.rvsc.2022.08.022
20. Gong, G., Guan, YY, Zhang, ZL, Rahman, K., Wang, SJ, Zhou, S., ... & Zhang, H. (2020). Isorhamnetin : A review of farmacological effects. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 128, 110301. DOI: 10.1016/j.biopha.2020.110301
21. Nowak, D., Gośliński, M., & Kłębukowska, L. (2022). Antioxidant i antimicrobial properties of selected fruit juices. *Plant Foods for Human Nutrition*, 77 (3), 427-435. DOI: 10.1007/s11130-022-00983-2
22. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2020). Food against parasites. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.17
23. Zeb, A. (2006). Anticarcinogenic potential of lipids від Hippophae ; Огляд від останньої літератури. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 7(1), 32. PMID: 16629511
24. Kuduban, O., Mazlumoglu, MR, Kuduban, SD, Erhan, E., Cetin, N., Kukula, O., ... & Cankaya, M. (2016). The effect of hippophae rhamnoides extract on oral mucositis induced in rats with methotrexate. *Journal of Applied Oral Science*, 24, 423-430. DOI: 10.1590/1678-775720160139
25. Attri, S., & Goel, G. (2018). Вплив поліпенола rich seabuckthorn berries juice на виконанні поліфенолів і колонічних microbiota на експозицію до simulated людської digestion model. *Food research international*, 111, 314-323. DOI: 10.1016/j.foodres.2018.05.045
26. Ma, QG, He, NX, Huang, HL, Fu, XM, Zhang, ZL, Shu, JC, ... & Wei, RR (2023). Hippophae rhamnoides L.: A Comprehensive Review на Botany, Traditional Uses, Phytonutrients, Health Benefits, Quality Markers, i Applications. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 71(12), 4769-4788. DOI: 10.1021/acs.jafc.2c06916
27. Guo, Z., Cheng, J., Zheng, L., Xu, W., & Xie, Y. (2021). Механохімічні -поширені extraction and hepatoprotective activity research of flavonoids from Sea buckthorn (

- Hippophaë rhamnoides L.) Pomaceae. Molecules, 26(24), 7615. DOI: 10.3390/molecules26247615
28. Mihal, M., Roychoudhury, S., Sirotkin, A.V., & Kolesarova, A. (2023). Морський буктон, його біологічні активні конституції, і mechanism of action: потенційне застосування в female reproduction. Frontiers in Endocrinology, 14. DOI: 10.3389/fendo.2023.1244300
29. Huan, C., Xu, Y., Zhang, W., Pan, H., Zhou, Z., Yao, J., ... & Gao, S. (2022). Hippophae rhamnoides polysaccharides dampen pseudorabies virus infection через downregulating adsorption, введення та oxidative stress. International Journal of Biological Macromolecules, 207, 454-463. DOI: 10.1016/j.ijbiomac.2022.03.041
30. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2021). Food for teeth-best and worst foods according to scientists. Journal of healthy nutrition and dietetics, 4(18), 21-25. DOI: 10.59316/vi18.137.
31. Belcar, J., & Gorzelany, J. (2022). Feasibility of Defatted Juice від Sea-Buckthorn Berries (Hippophae rhamnoides L.) as a Wheat Beer Enhancer. Molecules, 27(12), 3916. DOI: 10.3390/molecules27123916
32. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2021). Food for skin - 12 products for its beauty and health. Journal of healthy nutrition and dietetics, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/vi17.121.

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

Отримано 20.12.2023

### Sea buckthorn juice: 10+ beneficial properties of the tasty remedy

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

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

**Abstract.** Bright yellow sea buckthorn berries, якби линияючи на всіх кутках thorny branches з shrub, для яких plant got its name, має pleasant sweet-sour taste і peculiar aroma, remotely reminiscent of pineapple. Це ця flavor similarity, що завдає фруктів інший оригінал - Siberian pineapple. І це є також одним з найрехітніших в вітамінах і зберігання елементів рослин від часу меморіального і до цього дня widely використовується в Chinese and Tibetan medicine. Після всіх, абсолютно всі, що в ньому є curative - від кишеньок до сидниць. Для прикладу, скеля є rich source serotonin, hormone happiness. З огляду на школярів, це міститься в 1000 разів більше, ніж в бананах або chocolate! Але fruits of plant не є дуже valuable. З ними вислизують корисні і дуже приємні цибулини, і з пиріжків, як приготовані цукерки морського м'яса.