



Облепиховый сок: 10+ полезных свойств вкусного лекарства

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Ярко-желтые ягоды облепихи, как будто облепляющие со всех сторон колючие веточки кустарника, за что растение и получило свое название, имеют приятный кисло-сладкий вкус и своеобразный аромат, отдаленно напоминающие ананас. Именно это вкусовое сходство и подарило плодам еще одно оригинальное имя — *Сибирский ананас*. А еще это одно из самых богатых на витамины и микроэлементы растений с незапамятных времен и по сей день широко используется в китайской и тибетской медицинах. Ведь в нем целебно буквально все — от корней до семян. Например, кора является богатым источником серотонина ^[1], гормона счастья. ^[2] Его, как утверждают ученые, здесь содержится в 1000 раз больше, чем в бананах или шоколаде! Но не менее ценными являются и плоды растения. Из них отжимают полезный и очень вкусный сок, а из жмыхов готовят целебное облепиховое масло.

Найти сок облепихи можно и на полках современных супермаркетов. Но чаще всего такой напиток содержит сахар и прочие консерванты, что уменьшает его ценность для здоровья. Поэтому для получения максимально полезного фреша его рекомендуется готовить самостоятельно из свежих ягод.

Ключевые слова: облепиха, облепиховый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

В плодах облепихи, а, соответственно, и соке, не слишком много калорий (84 ккал), до 6% углеводов, практически столько же жиров и менее 1% белков. Но при этом продукт отличается

уникальным химическим составом — в ярких солнечных ягодах сосредоточены практически все имеющиеся в природе нутриенты, за что диетологи даже прозвали облепиху «витаминной бомбой». И есть за что! В частности, сок облепихи богат следующими витаминами и микроэлементами:

- Витамин С ^[3], которого в плодах облепихи в 10 раз больше, чем в лимонах (около 400 мг на 100 грамм продукта ^[4])! Примечательно, что концентрация витамина не снижается даже после процесса замораживания ягод или производных из них продуктов, в частности, сока. Аскорбиновая кислота, являющаяся мощным антиоксидантом, приостанавливает процессы старения, запускает выработку организмом собственного коллагена и улучшает состояние эпидермиса ^[5]. Также аскорбинка повышает иммунитет ^[6], препятствует развитию цинги и пародонтоза, и, как показывают исследования, весьма эффективно используется в профилактике онкологических заболеваний. ^[7]
- Витамины группы В. Например, редко встречающийся в природе ниацин, или никотиновая кислота, — нормализует мозговое кровообращение и улучшает когнитивные функции — успешно используется при терапии болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера, рассеянного склероза ^[8], стабилизирует уровень холестерина в крови и снижает риск развития атеросклероза (даже может применяться в качестве заменителя статинов у пациентов с непереносимостью последних ^[9]), показывает хорошие результаты при лечении эректильной дисфункции.
- Витамин Е, или токоферол. В продуктах животного происхождения этого полезного для человеческого организма антиоксиданта, отвечающего за красоту и репродуктивные свойства, практически не встречается. Обычно он содержится во фруктах и овощах. ^[10] Особенно богата на витамин Е облепиха. Полезные жирорастворимые микроэлементы, к каковым относится токоферол, предотвращают развитие холестериновых бляшек, что уменьшает риск развития инсультов и инфарктов, регулирует выработку половых гормонов и нормализует репродуктивное здоровье — стабилизирует менструальный цикл, в период беременности обеспечивает нормальное формирование плаценты и плода, у мужчин — поддерживает здоровье предстательной железы, улучшает подвижность сперматозоидов, что увеличивает шансы на оплодотворение. Многочисленные исследования показывают, что витамин Е успешно используется в профилактике и терапии болезни Альцгеймера, прочих неврологических заболеваний. ^[11]
- Также в составе плодов облепихи можно обнаружить множество полезных микро- и макроэлементов (натрий, магний, кальций, марганец, кремний и пр.), разнообразные органические кислоты (хинную, яблочную, щавелевую, винную, лимонную, янтарную и т.д. ^[12]).

В составе сока облепихи можно также имеются дубильные вещества (обеспечивают антимикробный, противоканцерогенный ^[13], противовоспалительный эффект, снижают тяжесть течения COVID-19, в частности, вызванной им пневмонии ^[14]), каротиноиды (противодействуют окислительному стрессу и способствуют здоровому старению и долголетию ^[15], повышают «хороший» холестерин, что предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний), кумарины (обезболивают, способствуют снижению жара, обладают антибактериальной активностью, практически наравне с антибиотиками ^[16], предотвращают чрезмерное сгущение крови) и пр.

Топ-11 полезных свойств облепихового сока

1. Укрепляет здоровье сердечно-сосудистой системы

Обладая высокими антиоксидантными свойствами, сок облепихи способствует снижению уровня холестерина в крови, что благоприятно отражается на состоянии сердца и сосудов — уменьшаются риски развития таких опасных заболеваний как инфаркт, инсульт и пр. ^[17]

2. Обладает противодиабетической активностью

Доказано, что систематическое употребление натурального, без добавок сахара, облепихового сока помогает в короткие сроки снизить уровень глюкозы в крови, что положительно отражается на здоровье пациентов, страдающих диабетом 2-го типа. ^[18,19]

3. Помогает снизить вес

Облепиха является богатым источником уникальных флавоноидов, в частности, изорамнетина. Эксперименты показывают, что при систематическом употреблении продуктов, содержащих данный активный ингредиент, можно предотвратить риски развития ожирения и быстро убрать лишние килограммы. ^[20]

4. Имеет антимикробные свойства

В ходе научных исследований удалось установить, что облепиха относится к ягодам, обладающим высокой антимикробной активностью. ^[21] Именно поэтому целебный облепиховый сок часто входит в состав специальных ранозаживляющих и противовоспалительных мазей. Он помогает в лечении язв, ожогов, разнообразных ран и экзем, ускоряет заживление поврежденных тканей, оздоравливает и разглаживает кожу.

5. Помогает бороться с гельминтами

Известно, что некоторые соки, в частности, фреш, отжатый из ягод облепихи, обладают хорошей антигельминтной активностью (эффективны в борьбе с желудочно-кишечными нематодами, круглыми червями). ^[22] Такая уникальная особенность вкусного напитка позволяет проводить систематическую противопаразитарную профилактику для всей семьи, не применяя химические (не всегда безопасные для здоровья) аптечные средства.

6. Обладает антиканцерогенными свойствами

Облепиха, в избытке содержащая самые разнообразные питательные и биологически активные вещества (витамины, каротиноиды, флавоноиды, аминокислоты и пр.), обладает высокими противоопухолевыми свойствами — помогает предупредить и приостановить развитие онкологических процессов. ^[23] Также сок облепихи рекомендуется употреблять в процессе лечения онкологии, чтобы облегчить и устранить симптомы мукозита ^[24] — острого воспаления слизистой оболочки рта, возникающего вследствие проведения лучевой или химиотерапии.

7. Восстанавливает естественную микрофлору кишечника

Богатый полифенолами сок облепихи благоприятно воздействует на микрофлору кишечника, насыщая его полезными бактериями и микроорганизмами ^[25], что улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

8. Проявляет свойства гепатопротектора

Научные исследования показывают, что облепиха также успешно используется для профилактики и лечения болезней печени ^[26] — улучшает обменные процессы, нормализует выработку ферментов, улучшает выведение желчи, защищает от воздействия вредных факторов, очищает от токсинов и шлаков, а также показывает хорошие результаты при терапии неалкогольной жировой болезни печени. ^[27]

9. Полезен для женского здоровья

Флавоноиды, входящие в состав ягод облепихи, в частности, мирицетин, апигенин и лютеолин, являются мощными антиоксидантами и, как показывают эксперименты, оказывают благоприятное воздействие на женский организм. При систематическом употреблении облепихового сока уменьшается риск развития рака яичников, облегчаются симптомы вульвовагинальной атрофии, часто развивающейся в период менопаузы, эндометриоза, воспаления матки и пр. ^[28]

10. Может использоваться при терапии болезни Ауески

Болезнь Ауески, называемая также псевдобешенством, или инфекционным менингоэнцефалитом, — вирусная инфекция, поражающая в основном теплокровных животных, но также может проявляться и у человека в виде зуда и лихорадки. В ходе медицинских экспериментов ученым удалось выяснить, что систематическое употребление сока облепихи на разных периодах жизненного цикла вируса уменьшают вероятность его проникновения внутрь клеток. То есть сок облепихи в данном случае действует как натуральный, но в то же время весьма эффективный противовирусный препарат. ^[29]

11. Эффективно используется в стоматологии

Благодаря своим уникальным антимикробным свойствам, богатый флавоноидами, в частности, изорамнетин, сок облепихи врачи-стоматологи часто выписывают для лечения и профилактики разнообразных воспалительных процессов ротовой полости: стоматита, гингивита, парадонтита, кровоточивости десен и пр. ^[30]

Противопоказания и особенности употребления сока облепихи

Несмотря на всю пользу облепихового сока, имеет он и ряд противопоказаний. В частности, переизбыток богатого микроэлементами напитка может вызвать аллергическую реакцию организма. Рекомендуемая суточная доза — дважды в день по 100 мл сока между приемами пищи. Также нельзя исключать, что у человека, ранее не употреблявшего облепиху или производные из него продукты, может иметься индивидуальная непереносимость. Поэтому впервые пробовать ягоды облепихи или фреш из них следует осторожно, в небольших дозах, внимательно следя за реакцией организма.

Пить сок облепихи можно как в чистом, так и в разведенном видах. Последний вариант часто применяют в детских меню. Малышам пить концентрированный натуральный облепиховый фреш диетологи не рекомендуют, а советуют перед дегустацией разводить водой, прочими напитками: компотами, морсами, овощными или фруктовыми соками и пр. А еще сок облепихи можно использовать в пищевой промышленности для разнообразия привычной палитры вкусов

и обогащения продуктов дополнительными биологически активными соединениями. Например, пшеничное пиво, обогащенное на 5% облепиховым фрешем, по мнению специалистов, обещает уже в ближайшее время стать новым трендом в сфере пивоварения. ^[31]

Ограничить употребление сока облепихи рекомендуется при мочекаменной болезни, остром холецистите и панкреатите. Также стоит учитывать, что облепиха разжижает кровь. Поэтому данный сок не стоит употреблять после травм и операций, чтобы избежать риска кровотечений.

Рекомендации по приготовлению и хранению облепихового сока

Перед переработкой ягоды рекомендуется тщательно перебрать, очистив их от сора и мелких листочков, промыть и просушить. Для отжима сока можно использовать соковыжималку или соковарку, или, чуть приварив плоды, отбросить их на дуршлаг и отжать целебную жидкость с помощью марли. Выжимки, оставшийся после отжима, не стоит выбрасывать. Их можно использовать для приготовления полезного богатого уникальными ненасыщенными жирными кислотами облепихового масла, которое часто используется в косметологии для приготовления косметических продуктов, улучшающих состояние сухой шелушащейся и увядающей кожи. ^[32]

Приготовленный сок можно хранить в холодильнике (не более нескольких суток). Для более длительного хранения продукт рекомендуется замораживать (при заморозке он не утрачивает свои полезные вещества) или консервировать, предварительно проведя его пастеризацию.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок облепихи — вкусный, освежающий и очень полезный напиток. С его помощью можно избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить состояние печени и ЖКТ, снизить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему, очистить организм от шлаков и паразитов. Добавьте этот целебный напиток в рацион вашей семьи и на собственном опыте убедитесь в его пользе и эффективности!

Литература

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, M. R., Fanburg, B., Hill, N., Lazarus, H. M., Pack, T. F., Palacios, M., ... & Wring, S. A. (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) description, benefits and 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 on storage stability and the determination of processing effects. *Journal of food science*, 73(9), C615-C620. DOI: 10.1111/j.1750-3841.2008.00957.x

5. Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866. DOI: 10.3390/nu9080866
6. Neethu, R. S., Reddy, M. J., Batra, S., Srivastava, S. K., & Syal, K. (2022). Vitamin C and its therapeutic potential in the management of 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, G. R., & Yong, V. W. (2023). The Promise of Niacin in Neurology. *Neurotherapeutics*, 1-18. DOI: 10.1007/s13311-023-01376-2
9. Julius, U. (2015). Niacin as 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 - description, benefits, effect on the body and the best sources. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33.
11. Berman, K., & Brodaty, H. (2004). Tocopherol (vitamin E) in Alzheimer's disease and other 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, K. T., Wong, T. Y., Wei, C. I., Huang, Y. W., & 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., Ouj-Sageshima, N., Suzuki, Y., Nakano, A., Matsumura, Y., ... & Ito, T. (2021). Persimmon-derived tannin has antiviral effects and reduces the severity of infection and transmission of SARS-CoV-2 in a Syrian hamster model. *Scientific reports*, 11(1), 23695. DOI: 10.1038/s41598-021-03149-3
15. Tan, B. L., & Norhaizan, M. E. (2019). Carotenoids: How effective are they to prevent age-related diseases?. *Molecules*, 24(9), 1801. DOI: 10.3390/molecules24091801
16. Tkacheva, 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). Sea buckthorn as a source of important bioactive compounds in 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, health 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.) effectively alleviates type 2 diabetes symptoms in spontaneous diabetic rats. *Research in Veterinary Science*, 152, 261-269. DOI: 10.1016/j.rvsc.2022.08.022
20. Gong, G., Guan, Y. Y., Zhang, Z. L., Rahman, K., Wang, S. J., Zhou, S., ... & Zhang, H. (2020). Isorhamnetin: A review of pharmacological effects. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 128, 110301. DOI: 10.1016/j.biopha.2020.110301
21. Nowak, D., Gośliński, M., & Kłębukowska, L. (2022). Antioxidant and 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 from Hippophae; Evidence from the recent literature. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 7(1), 32. PMID: 16629511

24. Kuduban, O., Mazlumoglu, M. R., Kuduban, S. D., 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). Influence of polyphenol rich seabuckthorn berries juice on release of polyphenols and colonic microbiota on exposure to simulated human digestion model. *Food research international*, 111, 314-323. DOI: 10.1016/j.foodres.2018.05.045
26. Ma, Q. G., He, N. X., Huang, H. L., Fu, X. M., Zhang, Z. L., Shu, J. C., ... & Wei, R. R. (2023). Hippophae rhamnoides L.: A Comprehensive Review on the Botany, Traditional Uses, Phytonutrients, Health Benefits, Quality Markers, and 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). Mechanochemical-assisted extraction and hepatoprotective activity research of flavonoids from Sea buckthorn (*Hippophaë rhamnoides* L.) Pomaces. *Molecules*, 26(24), 7615. DOI: 10.3390/molecules26247615
28. Mihal, M., Roychoudhury, S., Sirotkin, A. V., & Kolesarova, A. (2023). Sea buckthorn, its bioactive constituents, and mechanism of action: potential application in 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 through downregulating adsorption, entry and oxidative stress. *International Journal of Biological Macromolecules*, 207, 454-463. DOI: 10.1016/j.ijbiomac.2022.03.041
30. Tkacheva, N., & 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 from Sea-Buckthorn Berries (*Hippophae rhamnoides* L.) as a Wheat Beer Enhancer. *Molecules*, 27(12), 3916. DOI: 10.3390/molecules27123916
32. Tkacheva, N., & 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 версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 20.12.2023

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

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. Bright yellow sea buckthorn berries, as if clinging on all sides of the thorny branches of the shrub, for which the plant got its name, have a pleasant sweet-sour taste and a peculiar aroma, remotely reminiscent of pineapple. It is this flavor similarity that gave the fruit another original name - Siberian pineapple. And this is also one of the richest in vitamins and trace elements plants from time immemorial and to this day is widely used in Chinese and Tibetan medicine. After all, literally everything in it is curative - from the roots to the seeds. For example, the bark is a rich source of serotonin, the hormone of happiness. According to scientists, it is contained here in 1000 times more than in bananas or chocolate! But the fruits of the plant are no less valuable. From them squeezed useful and very tasty juice, and from the cakes are prepared healing sea buckthorn oil.