



Калиновий сік - 7 науково доведених корисних властивостей смачного напою для організму.

Шелестун Анна, нутріціолог , дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Рослина, яскраво-червоні грона ягід якої з давніх-давен асоціюються з дівочою красою та щасливим подружжям, також здавна славиться своїми корисними властивостями для організму. Як кора, так і квіти калини часто застосовуються в народній медицині для приготування цілющих відварів та настоянок. Але найбільшу популярність серед шанувальників ЗОЖ набули кисло-солодкі терпкуваті плоди рослини. З них готують смачну пастилу, желе, варення, морси та віджимають сік. Особливо корисним вважається свіжовіджятий фреш , який можна приготувати як із свіжих, так і із заморожених ягід, провівши їх попереднє розморожування . Більш того, плоди калини рекомендується знімати з гілочок не раніше перших заморозків, так як під вплив низьких температур їх смак змінюється - з них йде гіркота, вони стають солодшими.

Ключові слова: калина, калиновий сік , корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди калини відносяться до категорії низькокалорійних продуктів (у 100 г м'якоті налічується 26 ккал), що дозволяє вживати віджятий з них сік навіть людям, які ретельно стежать за своєю вагою і фігурою. Вони досить соковиті (89,6% води), містять мінімум білків та жирів (0,4 та 1,5%, відповідно) та порівняно небагато вуглеводів (6,5%). Але при цьому плоди калини є справжнім джерелом корисних нутрієнтів. Зокрема, у їхньому складі можна знайти:

- Вітамін С - потужний антиоксидант [1], якого в калині, до речі, більше, ніж у цитрусових. С сприяє підвищенню імунітету, попереджає розвиток цинги, покращує стан шкіри, зменшує ризики розвитку ішемічної хвороби серця та онкології. [2]
- Вітамін А – регулює пігментацію та сприяє здоровому розвитку епітеліальних тканин, важливий для зорової, репродуктивної та імунної функцій [3] , активізує розвиток волосяних фолікул, що сприяє прискореному росту волосся, а також допомагає організму зменшити кількість жирових запасів. [4]
- Вітамін К , або філлохінон , бере участь у процесі згортання крові та побудові здорової кісткової тканини (сприяє накопиченню достатньої кількості кальцію в кістках і зубах, запобігає процесу його вимивання та розвитку остеопорозу). [5]
- Різнманітні мінерали – такі як фосфор, залізо, калій, магній, цинк.
- Органічні кислоти: яблучна, шикімова , лимонна, винна, оцтова, олеїнова, валеріанова та ін.

Найбільша користь калини полягає в унікальному глікозиді вібурніну , що міститься як у корі, так і в плодах рослини. Саме він надає пікантну гіркоту ягодам, а також має анальгетичні властивості, покращує роботу ШКТ і захищає організм від інфекцій.

Топ-7 корисних властивостей калинового соку

1. Активізує обмін речовин та допомагає скинути вагу

Дослідження показують, що систематичне вживання свіжих плодів калини, а також віджатого з них соку допомагає досягти ефективніших результатів дієти за рахунок прискорення процесу метаболізму та зменшення рівня глюкози в крові – знижує ризик розвитку ожиріння та гіперглікемії. [6]

2. Має знеболювальні та протизапальні властивості

Доведено, що багатий на фітонциди калиновий сік має потужний антибактеріальний ефект [7] — допомагає без використання аптечних антибіотиків впоратися з різними запаленнями, бактеріальними та вірусними інфекціями. Зокрема, фреш калини часто прописують лікарі як ефективні полоскання порожнини рота і горла при ангінах, фарингітах, стоматитах.

3. Забезпечує протипухлинний ефект

В результаті численних досліджень вченим вдалося довести, що терпеноїди , кисневмісні органічні сполуки, що входять до складу м'якоті ягід калини, мають високу протипухлинну активність щодо безлічі ракових клітин — зокрема, сприяють апоптозу клітин гепатоцелюлярної карциноми. [8]

4. Ефективний при лікуванні виразкового коліту, внутрішніх кровотеч

Збагачений поліфенолами напій позитивно впливає на травлення та стан ШКТ. Має протизапальну дію і допомагає затягувати макро- та мікроскопічні ушкодження тканин, виконуючи роль безпечного для здоров'я, але високо ефективного терапевтичного та профілактичного засобу у боротьбі з виразковим колітом, іншими запальними захворюваннями кишечника. [9]

5. Надає седативну та заспокійливу дію

Сік калини є багатим джерелом різноманітних кислот, у тому числі валеріанової. За рахунок чого напій виявляє легкі заспокійливі властивості – допомагає боротися зі стресами, знервованістю, депресією та безсонням. [10]

6. Захищає чоловічу репродуктивну систему у процесі хіміотерапії

Вчені довели, що вживання соку калини в процесі проведення хіміотерапії позитивно впливає на чоловічу репродуктивну функцію — корисні речовини, що містяться в напої, захищають сперматозоїди та насінники пацієнтів від шкідливого впливу хіміотерапевтичних препаратів, зокрема доцетакселу та паклітакселу. [11]

7. Ефективний у лікуванні гінекологічних захворювань

Згідно з результатами медичних досліджень, багатий на корисні мікроелементи калиновий сік надає розслаблюючу дію на гладку мускулатуру (усуває спазмування) — полегшує симптоми ПМС, запобігає можливості викиднів, а також покращує стан пацієнток, які страждають на ендометріоз. [12]

Протипоказання та особливості вживання соку калини

Незважаючи на численні корисні властивості, має сік калини та певні протипоказання у застосуванні. Зокрема, вживати ягоди та віджатий з них фреш не рекомендується людям, які страждають на подагру, зі схильністю до тромбоутворення та з індивідуальною непереносимістю продукту, гіпотонікам.

Також при дегустації фруктових і ягідних соків, у тому числі й калинового фрешу, дантисти рекомендують дотримуватися певних правил - вживати напій через трубочку або ретельно обполіскувати після вживання ротову порожнину, щоб мінімізувати контакт солодкої рідини із зубною емаллю та зменшити ризики розвитку карієсу. [13]

Рекомендації щодо приготування та зберігання калинового соку

Для приготування соку відбираються цілі неушкоджені ягідки. Вони очищаються від гілочок і сміття, ретельно промиваються в проточній воді, просушуються і переробляються за допомогою соковижималки, соковарки або віджимання через марлю або сито.

Отриманий сік можна відразу ж вживати в чистому або розведеному вигляді (розбавляти водою або іншими солодкими соками: малиновим, полуничним і т.д.). Для тривалого зберігання напій можна заморожувати, розлив по порціях, або консервувати, провівши його попередню пастеризацію.

Сік калини - унікальний багатий на мікроелементи напій, який неодмінно повинен бути присутнім в раціоні хоча б в осінньо-зимовий період. За допомогою такого вітамінного фрешу можна швидко відновити імунітет, заповнити нестачу вітамінів та корисних речовин в організмі, захистити його від сезонних та інших захворювань, у тому числі онкології, діабету, проблем шлунково-кишкового тракту та ін. Додайте у ваше щоденне меню смачний калиновий сік і переконайтеся в його користі та ефективності!

Література :

1. Eliseeva , T., & Tkacheva , N. (2019). Antioxidants - опис, боєприпаси, ефекти на тілі і великі джерела. *Journal of Healthy Eating and Dietetics* , (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
2. Gerster . (1999). High-dose vitamin C: risk for persons with high iron stores?. *International journal for vitamin and nutrition Research* , 69 (2), 67-82. DOI: 10.1024/0300-9831.69.2.67.
3. Tanumihardjo , SA (2021). Biological evidence to define vitamin A deficiency cutoff using total liver vitamin A reserves. *Experimental Biology and Medicine* , 246 (9), 1045-1053. DOI: 10.1177/1535370221992731
4. Eliseeva , T., & Mironenko , A. (2018). Vitamin A (retinol) - опис, benefits і where it is contained. *Journal of healthy nutrition and dietetics* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
5. Eliseeva , T., & Mironenko , A. (2019). Vitamin K-Description, benefits, effects на body і best sources. *Journal of healthy eating and dietetics* , 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/vi9.52.
6. Cho, S., Lee, H., Han, J., Lee, H., Kattia , RO, Nelson, ZV, ... & Jeong , TS (2021). Viburnum stellato-tomentosum extract suppresses obesity і hyperglycemia через регулювання ліпідного metabolism в high-fat diet-fed mice. *Molecules* , 26 (4), 1052. DOI: 10.3390/molecules26041052
7. Kajszczyk , D., Zakłós-Szyda , M., & Podśędek , A. (2020). Viburnum opulus L.-A review of phytochemistry and biological effects. *Nutrients* , 12 (11), 3398. DOI: 10.3390/nu12113398
8. Xue , XB, Lv , TM, Hou , JY, Li, DQ, Huang, XX, Song, SJ, & Yao, GD (2023). Vibsane -type diterpenoids від Viburnum odoratissimum inhibit hepatocellular carcinoma cells via PI3K/AKT pathway. *Phytomedicine* , 108 , 154499. Xue , XB, Lv , TM, Hou , JY, Li, DQ, Huang, XX, Song, SJ, & Yao, GD (2023). Vibsane -type diterpenoids від Viburnum odoratissimum inhibit hepatocellular carcinoma cells via PI3K/AKT pathway. *Phytomedicine* , 108 , 154499. DOI: 10.1016/j.phymed.2022.154499.
9. Gülada , B. Ö., Cam , ME, Yüksel , M., Akakın , D., Taşkın , T., Emre , G., ... & Karakoyun , B. (2023). Gilaburu (Viburnum opulus L.) fruit extract ha potential therapeutic and prophylactic role in rat model of acetic acid-induced oxidant colonic damage. *Journal of Ethnopharmacology* , 117624. DOI: 10.1016/j.jep.2023.117624
10. Cometa , MF, Parisi , L., Palmery , M., Meneguz , A., & Tomassini , L. (2009). In vitro relaxant і spasmolytic effects constituents from Viburnum prunifolium and HPLC quantification of bioactive isolated iridoids . *Journal of ethnopharmacology* , 123 (2), 201-207. DOI: 10.1016/j.jep.2009.03.021
11. Sariözkan , S., Türk , G., Eken , A., Bayram , L. Ç., Baldemir , A., & Doğan , G. (2017). Gilaburu (Viburnum opulus L.) fruit extract alleviates testis and sperm damages induced by taxane -based chemotherapeutics. *Biomedicine & Pharmacotherapy* , 95 , 1284-1294. DOI: 10.1016/j.biopha.2017.09.057
12. Saltan , G., Süntar , I., Ozbilgin , S., Ilhan , M., Demirel , MA, Oz, BE, ... & Akkol , EK (2016). Viburnum opulus L.: Зміна для лікування endometriosis демонструється за rat model з surgically-induced endometriosis. *Journal of ethnopharmacology* , 193 , 450-455. DOI: 10.1016/j.jep.2016.09.029
13. Liska , D., Kelley, M., & Mah , E. (2019). 100% fruit juice and dental health: A systematic review of the literature. *Frontiers in public health* , 190. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00190

[HTML версія статті](#)

Отримано 28.12.2023

Viburnum juice - 7 scientifically proven beneficial properties of a delicious drink for the body

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. The plant, whose bright red bunches of berries have long been associated with maiden beauty and happy marriage, has also long been famous for its beneficial properties for the body. Both the bark and flowers of calamus are often used in folk medicine for the preparation of healing decoctions and infusions. But the greatest popularity among devotees of healthy lifestyle acquired sweet-sweet slightly tart fruits of the plant. They are used to make delicious pastilles, jellies, jams, morsels, and also squeeze the juice. Particularly useful is considered freshly squeezed juice, which can be prepared from both fresh and frozen berries, having carried out their preliminary defrosting. Moreover, it is recommended to remove the fruits of calamus from the branches not before the first frost, since under the influence of low temperatures, their flavor changes - from them leaves bitterness, they become more sweet.