



Калиновый сок — 7 научно доказанных полезных свойств вкусного напитка для организма

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Растение, ярко-красные гроздья ягод которого с давних пор ассоциируются с девичьей красотой и счастливым супружеством, также издавна славится своими полезными свойствами для организма. Как кора, так и цветы калины часто применяются в народной медицине для приготовления целебных отваров и настоек. Но наибольшую популярность среди почитателей ЗОЖ приобрели кисло-сладкие чуть терпковатые плоды растения. Из них готовят вкусную пастилу, желе, варенья, морсы, а также отжимают сок. Особенно полезным считается свежееотжатый фреш, который можно приготовить как из свежих, так и из замороженных ягод, проведя их предварительную разморозку. Более того, плоды калины рекомендуется снимать с веточек не ранее первых заморозков, так как под воздействие низких температур их вкус меняется — из них уходит горечь, они становятся более сладкими.

Ключевые слова: калина, калиновый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды калины относятся к категории низкокалорийных продуктов (в 100 граммах мякоти насчитывается 26 ккал), что позволяет употреблять отжатый из них сок даже людям, тщательно следящим за своим весом и фигурой. Они достаточно сочные (89,6% воды), содержат минимум белков и жиров (0,4 и 1,5%, соответственно) и сравнительно немного углеводов (6,5%). Но при этом плоды калины являются настоящим кладом полезных нутриентов. В частности, в их составе можно найти:

- Витамин С — мощный антиоксидант [1], которого в калине, кстати, больше, чем в цитрусовых. Способствует повышению иммунитета, предупреждает развитие цинги, улучшает состояние кожи, уменьшает риски развития ишемической болезни сердца и онкологии. [2]
- Витамин А — регулирует пигментацию и способствует здоровому развитию эпителиальных тканей, важен для зрительной, репродуктивной и иммунной функций [3], активизирует развитие волосяных фолликул, что способствует ускоренному росту волос, а также помогает организму уменьшить количество жировых запасов. [4]
- Витамин К, или филлохинон, — участвует в процессе свертываемости крови и построении здоровой костной ткани (способствует накоплению достаточного количества кальция в костях и зубах, предотвращает процесс его вымывания и развития остеопороза). [5]
- Разнообразные минералы — такие как фосфор, железо, калий, магний, цинк.
- Органические кислоты: яблочная, шикимовая, лимонная, винная, уксусная, олеиновая, валериановая и пр.

Наибольшая польза калины заключается в уникальном гликозиде вибурнине, содержащемся как в коре, так и в плодах растения. Именно он придает пикантную горечь ягодам, а также обладает анальгетическими свойствами, улучшает работу ЖКТ и защищает организм от инфекций

Топ-7 полезных свойств калинового сока

1. Активизирует обмен веществ и помогает сбросить вес

Исследования показывают, что систематическое употребление свежих плодов калины, а также отжатого из них сока помогает достичь более эффективных результатов диеты за счет ускорения процесса метаболизма и уменьшения уровня глюкозы в крови — снижает риск развития ожирения и гипергликемии. [6]

2. Обладает обезболивающими и противовоспалительными свойствами

Доказано, что богатый фитонцидами калиновый сок обладает мощным антибактериальным эффектом [7] — помогает без использования аптечных антибиотиков справиться с различными воспалениями, бактериальными и вирусными инфекциями. В частности, фреш калины часто прописывают врачи в качестве эффективных полосканий полости рта и горла при ангинах, фарингитах, стоматитах.

3. Обеспечивает противоопухолевый эффект

В результате многочисленных исследований ученым удалось доказать, что терпеноиды, кислородосодержащие органические соединения, входящие в состав мякоти ягод калины, обладают высокой противоопухолевой активностью в отношении множества раковых клеток — в частности, способствуют апоптозу клеток гепатоцеллюлярной карциномы. [8]

4. Эффективен при лечении язвенного колита, внутренних кровотечений

Обогащенный полифенолами напиток положительно влияет на пищеварение и состояние ЖКТ. Оказывает противовоспалительное действие и помогает затягивать макро- и микроскопические повреждения тканей, выполняя роль безопасного для здоровья, но высоко эффективного

терапевтического и профилактического средства в борьбе с язвенным колитом, прочими воспалительными заболеваниями кишечника. [9]

5. Оказывает седативное и успокаивающее действие

Сок калины является богатым источником разнообразных кислот, в том числе валериановой. За счет чего напиток проявляет легкие успокаивающие свойства — помогает бороться со стрессами, нервозностью, депрессией и бессонницей. [10]

6. Защищает мужскую репродуктивную систему в процессе химиотерапии

Ученые доказали, что употребление сока калины в процессе проведения химиотерапии положительно влияет на мужскую репродуктивную функцию — полезные вещества, содержащиеся в напитке, защищают сперматозоиды и семенники пациентов от вредного воздействия химиотерапевтических препаратов, в частности, доцетаксела и паклитаксела. [11]

7. Эффективен в лечении гинекологических заболеваний

Согласно результатам медицинских исследований, богатый полезными микроэлементами калиновый сок оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру (устраняет спазмирование) — облегчает симптомы ПМС, предотвращает возможность выкидышей, а также улучшает состояние пациенток, страдающих эндометриозом. [12]

Противопоказания и особенности употребления сока калины

Несмотря на многочисленные полезные свойства, имеет сок калины и определенные противопоказания в применении. В частности, употреблять ягоды и отжатый из них фреш не рекомендуется людям, страдающим подагрой, со склонностью к тромбообразованию и с индивидуальной непереносимостью продукта, гипотоникам.

Также при дегустации фруктовых и ягодных соков, в том числе и калинового фреша, дантисты рекомендуют придерживаться определенных правил — употреблять напиток через трубочку или тщательно ополаскивать после употребления ротовую полость, чтобы минимизировать контакт сладкой жидкости с зубной эмалью и уменьшить риски развития кариеса. [13]

Рекомендации по приготовлению и хранению калинового сока

Для приготовления сока отбираются целые неповрежденные ягодки. Они очищаются от веточек и сора, тщательно промываются в проточной воде, просушиваются и перерабатываются с помощью соковыжималки, соковарки или путем отжима через марлю или сито.

Полученный сок можно сразу же употреблять в чистом или разведенном виде (разбавлять водой или прочими более сладкими соками: малиновым, клубничным и т.д.). Для длительного хранения напиток можно замораживать, разлив по порциям, или консервировать, проведя его предварительную пастеризацию.

Сок калины — уникальный богатый микроэлементами напиток, который непременно должен присутствовать в рационе хотя бы в осенне-зимний период. С помощью такого витаминного фреша можно быстро восстановить иммунитет, восполнить недостаток витаминов и полезных веществ в организме, защитить его от сезонных и прочих заболеваний, в том числе онкологии,

диабета, проблем желудочно-кишечного тракта и пр. Добавьте в ваше ежедневное меню вкусный калиновый сок и убедитесь в его пользе и эффективности!

Литература:

1. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2019). Antioxidants - description, benefits, effects on the body and best sources. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
2. Gerster. (1999). High-dose vitamin C: a 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, S. A. (2021). Biological evidence to define a 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) - description, benefits and 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 on the body and 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, R. O., Nelson, Z. V., ... & Jeong, T. S. (2021). *Viburnum stellato-tomentosum* extract suppresses obesity and hyperglycemia through regulation of lipid metabolism in high-fat diet-fed mice. *Molecules*, 26(4), 1052. DOI: 10.3390/molecules26041052
7. Kajszyzak, 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, X. B., Lv, T. M., Hou, J. Y., Li, D. Q., Huang, X. X., Song, S. J., & Yao, G. D. (2023). Vibsane-type diterpenoids from *Viburnum odoratissimum* inhibit hepatocellular carcinoma cells via the PI3K/AKT pathway. *Phytomedicine*, 108, 154499. Xue, X. B., Lv, T. M., Hou, J. Y., Li, D. Q., Huang, X. X., Song, S. J., & Yao, G. D. (2023). Vibsane-type diterpenoids from *Viburnum odoratissimum* inhibit hepatocellular carcinoma cells via the PI3K/AKT pathway. *Phytomedicine*, 108, 154499. DOI: 10.1016/j.phymed.2022.154499.
9. Gülada, B. Ö., Cam, M. E., Yüksel, M., Akakın, D., Taşkın, T., Emre, G., ... & Karakoyun, B. (2023). Gilaburu (*Viburnum opulus* L.) fruit extract has potential therapeutic and prophylactic role in a rat model of acetic acid-induced oxidant colonic damage. *Journal of Ethnopharmacology*, 117624. DOI: 10.1016/j.jep.2023.117624
10. Cometa, M. F., Parisi, L., Palmery, M., Meneguz, A., & Tomassini, L. (2009). In vitro relaxant and spasmolytic effects of constituents from *Viburnum prunifolium* and HPLC quantification of the 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, M. A., Oz, B. E., ... & Akkol, E. K. (2016). *Viburnum opulus* L.: A remedy for the treatment of endometriosis demonstrated by rat model of 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 версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 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.