



Терновий сік - доведена користь та особливості вживання смачного напою

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Терн, або терновик, - невисокий чагарник з колючими гілочками, що часто використовується в ландшафтному дизайні як оригінальна живоплота. Особливою популярністю користуються і ягоди рослини — як в області кулінарії, так і серед шанувальників народної медицини. Невеликі, схожі на маленькі сливи синьо-чорні трохи терпкуваті з яскраво вираженою кислинкою плоди терну, які іноді називають козячими ягодами, використовують як оригінальні начинки для пирогів, натуральних і безпечних для здоров'я харчових барвників.^[1] Також з них варять різноманітні джеми та варення, готують наливки та компоти, застосовують для приготування знаменитого в Англії тернового джину, а ще віджимають смачний і дуже корисний фреш. Сік терну відноситься до категорії дуже цілющих напоїв і, як стверджують фахівці, при систематичному і правильному вживанні він допомагає вирішити багато проблем зі здоров'ям.

Ключові слова: терн, терновий сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди дикої сливи (саме ще іноді називають терн) є досить соковитими (містять 84% води) і низькокалорійними — у 100 грамах м'якоті плоду всього 54 ккал. До того ж у них мінімум жирів і білків (0,3 і 1,5%), трохи вуглеводів (9,4%), що дозволяє включати терновий фреш до раціону людей, які дотримуються здорового способу життя і суворо стежать за власною вагою та фігурою. Але найбільшу популярність серед шанувальників ЗОЖ і народної медицини сільськогосподарська культура отримала завдяки своєму унікальному хімічному складу.

У натуральному напої містяться такі корисні вітаміни та мікроелементи:

- Калій – регулює водний баланс у клітинах організму та підтримує здорове функціонування нирок, знижує інтенсивність алергічних реакцій, нормалізує рівень кров'яного тиску. ^[2]
- Фосфор – бере активну участь у засвоєнні кальцію та сприяє формуванню здорової кісткової тканини – запобігає розвитку остеопорозу; прискорює метаболізм і процеси відновлення організму, має антибактеріальні властивості. ^[3]
- Магній – регулює рівень цукру в крові та нормалізує серцевий ритм, бере участь у виробленні колагену та сприяє покращенню мінералізації кісток ^[4], зменшує хворобливі відчуття у суглобах та розслаблює м'язові тканини ^[5] – запобігає накопиченню в них молочної кислоти, сприяє усуненню судом. ^[6]
- Вітамін С - має потужні антиоксидантні та імуностимулюючі властивості, сприяє виробленню організмом власного колагену ^[7], запобігає розвитку цинги ^[8] і використовується в терапії пародонтозу, розріджує кров і перешкоджає утворенню тромбів.
- Вітаміни групи В, зокрема, В3, або ніацинамід, (корисний для шкіри - вирівнює тон і усуває жовтизну шкірних покривів, регулює вироблення себуму, знімає свербіж, подразнення та запалення ^[9]), В2, або рибофлавін, (налагоджує роботу репродуктивних органів, прискорює процеси метаболізму, сприяє виробленню антиоксиданту глутатіону, що позитивно впливає на зір ^[10], показує хороші результати у профілактиці онкології ^[11], покращує когнітивні функції ^[12]).

Також у плодах терну містяться корисні для організму дубильні речовини, різноманітні органічні кислоти, флавоноїди (мирицетин, катехін, епікатехін ^[13] та ін), глікозиди тощо.

Топ-6 корисних властивостей тернового соку

1. Має протизапальний ефект

Доведено, що багатий флавоноїдами сік терну має потужні протизапальні та ранозагоювальні властивості ^[14], що дозволяє його використовувати як аналог аптечних лікарських засобів, що стандартно застосовуються для зняття запальних процесів (для полоскання ротової порожнини при стоматитах, ангінах та ін. ^[15]).

2. Виявляє хороші результати у профілактиці та терапії онкології

Дослідження показують, що екстракт, отриманий з ягід терну, виявляє високу антиоксидантну активність і надає цитотоксичну (руйнівну) дію на деякі різновиди ракових клітин, зокрема, показує хороші результати у зменшенні гліобластоми головного мозку. ^[16]

3. Покращує травлення

Плоди терну містять безліч корисних флавоноїдів і антоціанів, що володіють пребіотичними властивостями. Доведено, що систематичне вживання тернового соку позитивно відбивається на мікробіоті кишечника та покращенні травних процесів загалом. ^[17]

4. Прискорює регенерацію тканин

Процес загоєння ран, особливо з віком, у багатьох людей сповільнюється. Прискорити процес відновлення та регенерації епітелію та слизових (майже на 70%, за результатами проведених досліджень) допомагає багатий поліфенолами терновий сік.^[18]

5. Рекомендований для профілактики діабету

Багаті біологічно активними речовинами плоди (у складі м'якоті ягід терну містяться численні корисні флавоноїди, антоціани, поліфенольні кислоти тощо) виявляють хорошу протидіабетичну активність, що дозволяє рекомендувати напій, свіжоприготовлений терновий сік, як ефективний терапевтичний засіб для лікування.^[19]

6. Використовується для лікування діареї.

Завдяки протимікробним^[20] та в'язучим властивостям сок терну успішно застосовується в терапії діареї, а також при розладах шлунка та харчових отруєннях.

Шкідливість та особливості вживання соку з плодів терну

Крім вищезгаданих корисних властивостей має сік терну та деякі протипоказання. Зокрема, його не рекомендується вживати людям, які страждають на підвищену кислотність шлунка і мають в анамнезі алергію на певні продукти, у тому числі і на плоди терну. До того ж пити напій рекомендується в строго обмежених дозах (не більше 100 мл на добу), інакше замість користі він може завдати шкоди (наприклад, спричинити розлад шлунка).

Дослідження показують, що найбільша користь соку терну виявляється при його розведенні гарячою водою - від контакту з гарячою рідиною максимально розкриваються всі корисні та антиоксидантні властивості нутрієнтів, що містяться в м'якоті ягід.^[21] Також в ході експериментів вдалося довести, що антиоксидантні властивості плодів терну додатково підвищуються при взаємодії віджатого з них фрешу з соком лимона.^[22]

Дегустувати терновий фреш, як і будь-які інші натуральні соки, рекомендується через трубочку, щоб мінімізувати контакт кисло-солодкої рідини із зубною емаллю та запобігти подальшому розвитку карієсу.^[23]

Як приготувати та зберігати сік терну

Ягоди терну спочатку мають характерну терпкість. Але під впливом низьких температур, як свідчать дослідження, вона зникає. Тому для приготування соку рекомендується дочекатися перших заморозків і лише після цього обривати плоди з колючих гілочок для їхньої подальшої переробки.

Для отримання соку ягоди тернини слід ретельно перебрати, видаливши сміття і зіпсовані плоди, промити в проточній воді, просушити, а потім переробити за допомогою соковарки або віддавити через звичайний друшляк дерев'яною товчучкою. В останньому випадку до віддавлених кісточок можна додати склянку води, довести суміш до кипіння і повторно віддавити, додавши нектар, що вийшов, до спочатку видавленого соку.

Отриманий фреш можна відразу вживати - як у чистому вигляді, так і в розведеному водою (краще гарячою - як сказано вище, саме гаряча вода дозволяє максимально розкритися всім

корисним речовинам, що містяться в м'якоті тернових ягід) або будь-яким іншим соком: лимонним або більш солодким (ананасовим, малиновим, полуничним ^[24-26] та ін.).

Можна заготовляти сік терну і для тривалого зберігання. Для цього слід використовувати метод консервування з попередньою пастеризацією або заморожування. Закочені банки з фрешем рекомендується зберігати трохи більше 1 року у темному прохолодному місці, не допускаючи потрапляння ними прямих сонячних променів.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік терну - смачний і дуже корисний напій, за допомогою якого можна без застосування спеціальних аптечних засобів відновити процеси травлення, позбутися наскірних проблем і запальних процесів ротової порожнини і навіть провести профілактику діабету та онкологічних захворювань. Додайте цей цілющий фреш до раціону вашої родини і на власному досвіді переконайтеся в його користі та ефективності!

Література

1. Backes, E., Leichtweis, MG, Pereira, C., Caroch, M., Barreira, JC, Genena, AK, ... & Ferreira, IC (2020). Ficus carica L. and Prunus spinosa L. вирізняються як нові anthocyanin-базовані кольорові фрукти: A thorough study in confectionery products. Food Chemistry, 333, 127457. DOI: 10.1016/j.foodchem.2020.127457
2. Міроненко, А., & Eliseeva, T. (2020). Potassium (K, potassium) - опис, ефект на body, best sources. Journal of Healthy Eating and Dietetics, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
3. Voráčová, M., Zore, M., Yli-Kauhaluoma, J., & Kiuru, P. (2023). Створюючи phosphorus-залишкові речовини для своїх антибактеріальних ефектів. Bioorganic & Medicinal Chemistry, 96, 117512. DOI: 10.1016/j.bmc.2023.117512
4. Міроненко, А., & Eliseeva, T. (2020). Magnesium (Mg, Magnesium) - опис, ефект на тілі, великі джерела. Journal of Healthy Eating and Dietetics, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
5. Gröber, U., Schmidt, J. & Kisters, K. (2015). Magnesium in prevention and therapy. Nutrients, 7 (9), 8199-8226. DOI: 10.3390/nu7095388
6. Guerrero, MP, Volpe, SL, & Mao, JJ (2009). Therapeutic use of magnesium. American family physician, 80(2), 157-162. PMID: 19621856
7. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2021). Food for collagen production. Journal of Healthy Eating and Dietetics, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
8. Padayatty, SJ, & Levine, M. (2016). Vitamin C: відомий і невідомий і Goldilocks. Oral diseases, 22(6), 463-493. DOI: 10.1111/odi.12446
9. Wohlrab, J., & Kreft, D. (2014). Niacinamide-mechanisms of action and its topical use in dermatology. Skin pharmacology and physiology, 27(6), 311-315. DOI: 10.1159/000359974
10. O'Brart, ДП (2016). Riboflavin для corneal cross-linking. Drugs of Today (Barcelona, Spain: 1998), 52 (6), 331-346. DOI: 10.1358/dot.2016.52.6.2494140
11. Suwannasom, N., Kao, I., Pruthi, A., Georgieva, R., & Bäuml, H. (2020). Riboflavin: здоров'я benefits forgotten natural vitamin. International Journal of Molecular Sciences, 21 (3), 950. DOI: 10.3390/ijms21030950
12. Zhang, M., Chen, H., Zhang, W., Liu, Y., Ding, L., Gong, J., ... & Zhang, Y. (2023). Біоміметична регенерація microglial riboflavin metabolism ameliorates cognitive impairment

- by modulating neuroinflammation. *Advanced Science*, 2300180. DOI: 10.1002/advs.202300180
13. Nistor, OV, Milea, Ș. A., Păcularu-Burada, B., Andronoiu, DG, Rapeanu, G., & Stănciuc, N. (2023). Technologically Driven Approaches для Integrative Use of Wild Blackthorn (*Prunus spinosa* L.) Fruits in Foods and Nutraceuticals. *Antioxidants*, 12(8), 1637. DOI: 10.3390/antiox12081637
 14. Tiboni, M., Coppari, S., Casettari, L., Guescini, M., Colomba, M., Fraternali, D., ... & Albertini, MC (2020). *Prunus spinosa* extract loaded в biomimetic nanoparticles evokes in vitro anti-inflammatory and wound healing activities. *Nanomaterials*, 11(1), 36. DOI: 10.3390/nano11010036
 15. Магієра, А., Цьорвінська, МЕ, Owczarek, A., Marchelak, A., Granica, S., & Olszewska, MA (2022). Polyphenol-об'єднувані виразки з *Prunus spinosa* fruits: Anti-inflammatory і antioxidant ефекти в людських імунних клітинах ex vivo в відношенні до фітохімічного profile. *Molecules*, 27(5), 1691. DOI: 10.3390/molecules27051691
 16. Karakas, N., Okur, ME, Ozturk, I., Ayla, S., Karadag, AE, & Polat, D. Ç. (2019). Antioxidant activity of blackthorn (*Prunus spinosa* L.) є fruit extract and cytotoxic effects on various cancer cell lines. *Medeniyet Medical Journal*, 34 (3), 297. DOI: 10.5222/MMJ.2019.87864
 17. Marcetic, M., Samardžic, S., Ilic, T., Božic, DD, & Vidovic, B. (2022). Phenolic Composition, Antioxidant, Anti-Enzymatic, Antimicrobial and Prebiotic Properties of *Prunus spinosa* L. Fruits. *Foods*, 11, 3289. DOI: 10.3390/foods11203289
 18. Coppari, S., Colomba, M., Fraternali, D., Brinkmann, V., Romeo, M., Rocchi, MBL, ... & Albertini, MC (2021). Antioxidant і anti-inflammaging здатність prune (*Prunus Spinosa* L.) extract result in improved wound healing efficacy. *Antioxidants*, 10(3), 374. DOI: 10.3390/antiox10030374
 19. Lazareva, V., & Eliseeva, T. (2021). Diabetes - signs and symptoms, useful and dangerous foods, folk remedies. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
 20. Pozzo, L., Russo, R., Frassinetti, S., Vizzarri, F., Árvay, J., Vornoli, A., ... & Longo, V. (2019). Wild Italian *Prunus spinosa* L. fruit exerts in vitro antimicrobial activity and protects against in vitro and in vivo oxidative stress. *Foods*, 9(1), 5. DOI: 10.3390/foods9010005
 21. Capek, P., & Košťálová, Z. (2022). Ізоляція, хімічна характеристика і антиоксидантна діяльність *Prunus spinosa* L. fruit phenolic polysaccharide-proteins. *Carbohydrate Research*, 515, 108547. DOI: 10.1016/j.carres.2022.108547
 22. Eliseeva, T. (2022). Lemon juice is a unique drink for restoring and supporting the body. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
 23. Heyman, MB, Abrams, SA, Heitlinger, LA, Cabana, MD, Gilger, MA, Gugig, R., ... & Schwarzenberg, SJ (2017). Фруктовий хлопчик в infants, children, і adolescents: current recommendations. *Pediatrics*, 139 (6). DOI: 10.1542/peds.2017-0967
 24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Pineapple juice є ручним drink для здоров'я і longevity. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 1(23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
 25. Шелестун, А., & Eliseeva, T. (2023). Raspberry juice: benefits, features of consumption and preparation of delicious drink. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 3(25), 8-14. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.2
 26. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Strawberry juice—scientifically сприяють beneficial properties and contraindications. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 2(24), 41-46. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.7

[HTML версія статті](#) наведена на сайті foodplus.in.ua

Отримано 20.01.2024

Sloe juice - proven benefits and peculiarities of drinking a tasty drink

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Blackthorn is a low shrub with thorny branches, often used in landscape design as an original hedge. The berries of the plant are especially popular, both in the field of cooking and among fans of folk medicine. Small, like small plums blue-black slightly tart with a pronounced sourness blackthorn fruit, which are sometimes called goat berries, are used as original fillings for pies, natural and safe for health food coloring. They are also used to make a variety of jams and jams, liqueurs and compotes, used to make the famous in England thorn gin, and also squeezed tasty and very useful juice. Blackthorn juice belongs to the category of very healing drinks and, according to experts, with systematic and proper use it helps to solve many health problems.