



Сок шиповника: 10 научно доказанных фактов пользы целебного напитка

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Шиповник, называемый также дикой розой за близкую семейную связь с королевой сада, широко популярен как среди селекционеров, профессионально занимающихся разведением цветов, так и среди людей, увлекающихся кулинарией и народной медициной. Последние удостаивают особым вниманием плоды растения, из которых готовят различные цукаты, джемы, варенья, а также отжимают из них полезный, ароматный и очень вкусный фреш. В наши дни богатый витаминами и микроэлементами сок шиповника можно приобрести как в специализированных отделах супермаркетов или магазинах здорового питания, так и приготовить самостоятельно из имеющихся под рукой свежих ягод.

Ключевые слова: шиповник, шиповниковый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Плод шиповника, являющийся, по мнению ботаников, все же не ягодой, а многоорешком не отличается особой сочностью — в нем всего 58,66% воды. При этом он достаточно калориен (162 ккал), 100 грамм продукта содержит 38,2 г углеводов, 1,6 г белков и 0,34 г жиров.^[1] Но стоит учитывать, что все эти «избыточные» цифры калорий и углеводов с лихвой перекрываются полезными витаминами, микроэлементами, прочими нутриентами, в больших количествах содержащимися в плодах дикого родственника розы.

Одно из самых главных «богатств» плодов шиповника, а, соответственно, и полученного из них сока — витамин С. Как показывают данные официальных исследований, в 100 граммах мякоти

шиповника содержится почти в 10 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в аналогичном количестве лимона! ^[2]

Богат шиповник и прочими полезными для организма веществами и микроэлементами. В частности, это:

- Клетчатка (24,1 грамм на 100 грамм мякоти) — оздоравливает микрофлору кишечника и налаживает его правильную работу, помогает организму быстрее насытиться, что способствует снижению веса, помогает без применения специальных аптечных препаратов снизить содержание сахара в крови, что особо важно для больных, страдающих диабетом, а также уменьшить кровяное давление и уровень холестерина в крови, что предупреждает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. ^[3]
- Кальций (169 мг) — микроэлемент способствует прочности костей и росту здоровой костной ткани, в частности, препятствует развитию остеопороза ^[4], также, как показывают исследования, его недостаток может стать причиной развития болезни Альцгеймера и преждевременного старения мозга. ^[5]
- Магний (69 мг) — нормализует сердечный риск, расслабляет мышечные ткани и способствует их здоровому функционированию ^[6], помогает избавиться от судорог, в комплексе с кальцием повышает плотность костей, предотвращая их хрупкость и ломкость, что особенно актуально для людей старческого возраста, полезен для мозга и ЦНС — стабилизирует психо-эмоциональное состояние, помогает справляться со стрессами и избегать депрессий, рекомендуется в качестве дополнительного средства при лечении бессонницы. ^[7]
- Ликопин (6800 мкг) — каротиноидный пигмент, мощный антиоксидант. Предотвращает развитие процессов преждевременного старения организма, развития катаракты и снижения зрения, защищает кожу от воздействия ультрафиолетового излучения, а предстательную железу от паталогических и возрастных изменений ^[8], показывает хорошую эффективность при терапии диабета. ^[9]

Также в состав натурального шиповникового сока входят разнообразные флавоноиды (кемпферол, кверцетин и т.д.), необходимые для зрения каротиноиды лютеин и зеаксантин ^[10], дубильные вещества, органические кислоты (лимонная, линолевая, яблочная и пр.) и многие другие полезные для здоровья нутриенты.

Топ-10 полезных свойств шиповникового сока

1. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Известно, что богатый антиоксидантами, в частности, аскорбиновой кислотой и фенольными соединениями, кисло-сладкий шиповниковый сок при систематическом употреблении оказывает мощное антиатеросклеротическое воздействие на организм. Он снижает уровень холестерина в крови, что уменьшает риски образования склеротических бляшек и закупорок сосудов, способствующих развитию таких заболеваний как инфаркты, инсульты и пр. ^[11]

2. Помогает снизить вес

Доказано, что систематическое употребление шиповника, в том числе в виде концентрированного сока, положительно влияет на внешний вид и фигуру — напиток

способствует снижению уровня глюкозы в крови, предотвращает набор массы тела и развитие ожирения.^[12]

3. Предотвращает развитие диабета

Исследования подтверждают, что полезная добавка в ежедневном рационе в виде сока шиповника обладает дополнительным антидиабетическим эффектом — способствует уменьшению накопления липидов в печени, нормализует липидный обмен^[13], улучшает секрецию инсулина^[14] и тем самым способствует терапии и профилактике диабета.

4. Улучшает состояние пациентов при артритах

Результаты проведенного медицинского эксперимента показывают, что употребление шиповникового сока положительно отражается на самочувствии больных, страдающих остеоартритом и ревматоидным артритом. При включении напитка в ежедневный рацион уменьшается болезненность суставов, улучшается их подвижность^[15], снимается отечность и воспаление за счет его мощных противовоспалительных свойств.^[16]

5. Снижает артериальное давление

Как известно, шиповник является сильным диуретиком (обладает мощным мочегонным воздействием), что способствует не только очистке почек и выводу из них камней, но и быстрому снижению повышенного артериального давления у гипотоников без использования специальных аптечных средств.^[17]

6. Улучшает функции печени

Шиповник обладает мощными гепатопротекторными^[18] и желчегонными свойствами. При употреблении сока, отжатого из плодов растения, улучшается отток желчи, восстанавливаются клетки печени, а сама она очищается от шлаков и токсинов.

7. Приостанавливает процессы старения

Доказано, что употребление такого мощного антиоксиданта как сок шиповника^[19] ежедневно в течение 8 недель положительно отражается на состоянии кожи — замедляются процессы ее старения, она разглаживается от морщин, становится более молодой и упругой.^[20]

8. Улучшает когнитивные свойства

Тесты показывают, что употребление в пищу ягод шиповника, в том числе отжатого из них сока, положительно сказывается на когнитивных свойствах человека, способствует улучшению памяти.^[21]

9. Обладает противораковым эффектом

Богатый фенольными соединениями сок шиповника оказывает проапоптотическое воздействие на клетки рака, в частности, показывает хорошие результаты в терапии рака легких, простаты^[22], толстой кишки.^[23]

10. Снижает частоту инфекций мочевыводящих путей

Вследствие катетеризации, которая осуществляется в ходе оперативного вмешательства (в частности, при проведении кесарева сечения), у пациентов часто появляются такие неприятные последствия как инфицирование мочевыводящих путей. Медицинские исследования показывают, что существенно снизить риски проявления ИМВП и избежать воспалительных процессов помогает употребление богатого флавоноидами и антиоксидантами сока шиповника. ^[24]

Вред и особенности употребления сока шиповника

Учитывая, что шиповник сам по себе является довольно сильным мочегонным, специалисты не рекомендуют сочетать его сок с прочими диуретиками, в том числе аптечными. Такой микс может нанести существенный вред организму — привести к обезвоживанию. Также к напитку стоит относиться с осторожностью лицам, имеющим в анамнезе пищевые аллергии, в том числе на продукты с большим количеством аскорбиновой кислоты (могут проявляться, например, в виде экзематозных раздражений кожи ^[25]), и людям, страдающим тромбозами и тромбофлебитом (фреш повышает свертываемость крови).

Как приготовить и хранить сок шиповника

Для приготовления сока лучше брать слегка недозревшие плоды, собранные до морозов (в них больше полезных витаминов и микроэлементов). Ягоды следует тщательно промыть, очистить от хвостиков, залить небольшим количеством воды и проварить до мягкости. Затем отвар нужно процедить через сито или марлю и перетереть. Получившийся сок можно сразу дегустировать. Правда, следует учитывать, что витаминная масса получается довольно густой. Поэтому ее можно дополнительно разводить водой или прочими фрешами по вкусу: яблочным ^[26], лимонным ^[27] и пр.

Для более длительного хранения сок шиповника можно замораживать, разлив по специальным емкостям или zip-пакетам, или консервировать, проведя его предварительную пастеризацию.

Оставшийся после отжима сока жмых, включающий ценные косточки, можно использовать для приготовления масла шиповника ^[28] или применить в качестве полезной антиоксидантной добавки при приготовлении домашних пряников. ^[29]

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок шиповника — настоящий кладезь ценных микроэлементов, который без применения специальных аптечных средств помогает избавиться от множества болезней и проблем со здоровьем. В частности, с его помощью можно очистить от шлаков печень и почки, оздоровить мочеполовую систему, приостановить процессы старения тела и мозга, предотвратить развитие онкологических заболеваний. Включите этот полезный напиток в меню вашей семьи и на собственном опыте убедитесь в его пользе и эффективности!

Литература

1. Yampolsky, A., & Eliseeva, T. (2020). Rosehip (Latin: *Rōsa*). Journal of healthy eating and dietetics, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67.
2. Lemon juice, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167747/nutrients>
3. Anderson, J. W., Baird, P., Davis Jr, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., ... & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. Nutrition reviews, 67(4), 188-205. DOI:10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x
4. Cormick, G., Betran, A. P., Romero, I. B., Cormick, M. S., Belizán, J. M., Bardach, A., & Ciapponi, A. (2021). Effect of calcium fortified foods on health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Nutrients, 13(2), 316. DOI:10.3390/nu13020316
5. Thibault, O., Gant, J. C., & Landfield, P. W. (2007). Expansion of the calcium hypothesis of brain aging and Alzheimer's disease: minding the store. Aging cell, 6(3), 307-317. DOI:10.1111/j.1474-9726.2007.00295.x
6. Souza, A. C. R., Vasconcelos, A. R., Dias, D. D., Komoni, G., & Name, J. J. (2023). The Integral Role of Magnesium in Muscle Integrity and Aging: A Comprehensive Review. Nutrients, 15(24), 5127. DOI:10.3390/nu15245127
7. Mironenko, A., & Eliseeva, T. (2020). Magnesium (Mg, Magnesium)-description, effects on the body, best sources. Journal of Health Nutrition and Dietetics, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91.
8. Mirahmadi, M., Azimi-Hashemi, S., Saburi, E., Kamali, H., Pishbin, M., & Hadizadeh, F. (2020). Potential inhibitory effect of lycopene on prostate cancer. Biomedicine & Pharmacotherapy, 129, 110459. DOI:10.1016/j.biopha.2020.110459
9. Leh, H. E., & Lee, L. K. (2022). Lycopene: A potent antioxidant for the amelioration of type II diabetes mellitus. Molecules, 27(7), 2335. DOI:10.3390/molecules27072335
10. Mares, J. (2016). Lutein and zeaxanthin isomers in eye health and disease. Annual review of nutrition, 36, 571-602. DOI:10.1146/annurev-nutr-071715-051110
11. Cavalera, M., Axling, U., Rippe, C., Swärd, K., & Holm, C. (2017). Dietary rose hip exerts antiatherosclerotic effects and increases nitric oxide-mediated dilation in ApoE-null mice. The Journal of nutritional biochemistry, 44, 52-59. DOI:10.1016/j.jnutbio.2017.02.017
12. Lazareva, V., & Eliseeva, T. (2021). Nutrition in obesity. Journal of healthy eating and dietetics, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
13. Andersson, U., Henriksson, E., Ström, K., Alenfall, J., Göransson, O., & Holm, C. (2011). Rose hip exerts antidiabetic effects via a mechanism involving downregulation of the hepatic lipogenic program. American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism. DOI:10.1152/ajpendo.00268.2010
14. Chen, S. J., Aikawa, C., Yoshida, R., Kawaguchi, T., & Matsui, T. (2017). Anti-prediabetic effect of rose hip (*Rosa canina*) extract in spontaneously diabetic Torii rats. Journal of the Science of Food and Agriculture, 97(12), 3923-3928. DOI:10.1002/jsfa.8254
15. Willich, S. N., Rossmagel, K., Roll, S., Wagner, A., Mune, O., Erlendson, J., ... & Winther, K. (2010). Rose hip herbal remedy in patients with rheumatoid arthritis—a randomised controlled trial. Phytomedicine, 17(2), 87-93. DOI:10.1016/j.phymed.2009.09.003
16. Winther, K., Rein, E., & Kharazmi, A. (1999). The anti-inflammatory properties of rose-hip. Inflammopharmacology, 7, 63-68. DOI:10.1007/s10787-999-0026-8
17. Ayati, Z., Amiri, M. S., Ramezani, M., Delshad, E., Sahebkar, A., & Emami, S. A. (2018). Phytochemistry, traditional uses and pharmacological profile of rose hip: A review. Current pharmaceutical design, 24(35), 4101-4124. DOI:10.2174/1381612824666181010151849
18. Sadigh-Eteghad, S., Tayefi-Nasrabadi, H., Aghdam, Z., Zarredar, H., Shanehbandi, D., Khayyat, L., & Seyyed-Piran, S. H. (2011). *Rosa canina* L. fruit hydro-alcoholic extract effects on some immunological and biochemical parameters in rats. BioImpacts: BI, 1(4), 219. PMID: 27222831

19. Widén, C., Ekholm, A., Coleman, M. D., Renvert, S., & Rumpunen, K. (2012). Erythrocyte antioxidant protection of rose hips (*Rosa* spp.). *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2012. DOI:10.1155/2012/621579
20. Phetcharat, L., Wongsuphasawat, K., & Winther, K. (2015). The effectiveness of a standardized rose hip powder, containing seeds and shells of *Rosa canina*, on cell longevity, skin wrinkles, moisture, and elasticity. *Clinical interventions in aging*, 1849-1856. DOI:10.2147/CIA.S90092.
21. Ertas, B., Hazar-Yavuz, A. N., Topal, F., Keles-Kaya, R., Karakus, Ö., Ozcan, G. S., ... & Cam, M. E. (2023). *Rosa canina* L. improves learning and memory-associated cognitive impairment by regulating glucose levels and reducing hippocampal insulin resistance in high-fat diet/streptozotocin-induced diabetic rats. *Journal of Ethnopharmacology*, 313, 116541. DOI:10.1016/j.jep.2023.116541
22. Lazareva, V., & Eliseeva, T. (2022). Prostatitis - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
23. Jiménez, S., Gascón, S., Luquin, A., Laguna, M., Ancin-Azpilicueta, C., & Rodriguez-Yoldi, M. J. (2016). *Rosa canina* extracts have antiproliferative and antioxidant effects on Caco-2 human colon cancer. *PloS one*, 11(7), e0159136. DOI:10.1371/journal.pone.0159136
24. Seifi, M., Abbasalizadeh, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Khodaie, L., & Mirghafourvand, M. (2018). The effect of *Rosa* (L. *Rosa canina*) on the incidence of urinary tract infection in the puerperium: A randomized placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research*, 32(1), 76-83. DOI:10.1002/ptr.5950
25. Kauppinen, K., Kousa, M., & Reunala, T. (1980). Vitamin C allergy of the delayed type. *Contact Dermatitis* (01051873), 6(3). DOI:10.1111/j.1600-0536.1980.tb05592.x
26. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2022). Apple juice-natural source of youth and longevity. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198.
27. Eliseeva, T. (2022). Lemon juice-unique drink for recovery and support of the body. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
28. Shelestun, A., & Eliseeva, T. (2022). Rosehip oil - useful and dangerous properties, chemical composition, use in cooking and cosmetology. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.33.
29. Ghendov-Mosanu, A., Cristea, E., Patras, A., Sturza, R., & Niculaua, M. (2020). Rose hips, a valuable source of antioxidants to improve gingerbread characteristics. *Molecules*, 25(23), 5659. DOI:10.3390/molecules25235659

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 06.02.2024

Rosehip juice: 10 scientifically proven facts about the benefits of the healing drink

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. Rosehip, also called wild rose for its close family connection with the queen of the garden, is widely popular both among breeders, professionally engaged in flower breeding, and among people who are fond of cooking and folk medicine. The latter pay special attention to the fruits of the plant, from which they prepare various candied fruits, jams, jams, jams, as well as squeeze from them a

useful, fragrant and very tasty fraiche. These days, rich in vitamins and trace elements rosehip juice can be purchased in specialized departments of supermarkets or health food stores, as well as prepare it yourself from the fresh berries at hand.