



Сік шипшини: 10 науково доведених фактів користі цілющого напою

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Шипшина, звана також дикою трояндою за близький сімейний зв'язок з королевою саду, широко популярна як серед селекціонерів, які професійно займаються розведенням квітів, так і серед людей, що захоплюються кулінарією та народною медициною. Останні уособлюють плоди рослини, з яких готують різні цукати, джеми, варення, а також віджимають з них корисний, ароматний і дуже смачний фреш. У наші дні багатий на вітаміни і мікроелементи сік шипшини можна придбати як у спеціалізованих відділах супермаркетів або магазинах здорового харчування, так і приготувати самостійно з свіжих ягід, що є під рукою.

Ключові слова: шипшина, шипшинний сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Плід шипшини, що є, на думку ботаніків, все ж таки не ягодою, а багатогорішком не відрізняється особливою соковитістю - в ньому всього 58,66% води. При цьому він досить калорійний (162 ккал), 100 г продукту містить 38,2 г вуглеводів, 1,6 г білків і 0,34 г жирів.^[1] Але варто враховувати, що всі ці «надлишкові» цифри калорій і вуглеводів з лишком перекриваються корисними вітамінами, мікроелементами, іншими нутрієнтами, які у великих кількостях містяться в плодах дикого родича троянди.

Одне з найголовніших «багатств» плодів шипшини, а, відповідно, і отриманого з них соку — вітамін С. Як свідчать дані офіційних досліджень, у 100 г м'якоті шипшини міститься майже в 10 разів більше аскорбінової кислоти, ніж в аналогічній кількості лимона!^[2]

Багата шипшина та іншими корисними для організму речовинами та мікроелементами. Зокрема, це:

- Клітковина (24,1 г на 100 г м'якоті) - оздоровлює мікрофлору кишечника і налагоджує його правильну роботу, допомагає організму швидше насититися, що сприяє зниженню ваги, допомагає без застосування спеціальних аптечних препаратів знизити вміст цукру в крові, що особливо важливо для хворих, які страждають діабетом, а також зменшити кров'яний тиск та рівень холестерину в крові, що запобігає ризикам розвитку серцево-судинних захворювань. ^[3]
- Кальцій (169 мг) — мікроелемент сприяє міцності кісток та росту здорової кісткової тканини, зокрема, перешкоджає розвитку остеопорозу ^[4], також, як показують дослідження, його недолік може стати причиною розвитку хвороби Альцгеймера та передчасного старіння мозку. ^[5]
- Магній (69 мг) — нормалізує серцевий ризик, розслаблює м'язові тканини та сприяє їх здоровому функціонуванню ^[6], допомагає позбутися судом, у комплексі з кальцієм підвищує щільність кісток, запобігаючи їх крихкості та ламкості, що особливо актуально для людей похилого віку, корисний для мозку та ЦНС - стабілізує психо-емоційний стан, допомагає справлятися зі стресами та уникати депресій, рекомендується як додатковий засіб при лікуванні безсоння. ^[7]
- Лікопін (6800 мкг) – каротиноїдний пігмент, потужний антиоксидант. Запобігає розвитку процесів передчасного старіння організму, розвитку катаракти та зниження зору, захищає шкіру від впливу ультрафіолетового випромінювання, а передміхурову залозу від патологічних та вікових змін ^[8], показує хорошу ефективність при терапії діабету. ^[9]

Також до складу натурального шипшинного соку входять різноманітні флавоноїди (кемпферол, кверцетин і т.д.), необхідні для зору каротиноїди лютеїн та зеаксантин ^[10], дубильні речовини, органічні кислоти (лимонна, ліолева, яблучна та ін.) та багато інших корисних для здоров'я нутрієнти.

Топ-10 корисних властивостей шипшинного соку

1. Попереджає розвиток серцево-судинних захворювань

Відомо, що багатий антиоксидантами, зокрема, аскорбіновою кислотою і фенольними сполуками, кисло-солодкий сік шипшини при систематичному вживанні надає потужний антиатеросклеротичний вплив на організм. Він знижує рівень холестерину в крові, що зменшує ризики утворення склеротичних бляшок та закупорок судин, що сприяють розвитку таких захворювань як інфаркти, інсульту та ін. ^[11]

2. Допомагає знизити вагу

Доведено, що систематичне вживання шипшини, у тому числі у вигляді концентрованого соку, позитивно впливає на зовнішній вигляд та фігуру – напій сприяє зниженню рівня глюкози в крові, запобігає набір маси тіла та розвитку ожиріння. ^[12]

3. Запобігає розвитку діабету

Дослідження підтверджують, що корисна добавка в щоденному раціоні у вигляді соку шипшини має додатковий антидіабетичний ефект — сприяє зменшенню накопичення ліпідів у

печінці, нормалізує ліпідний обмін ^[13], покращує секрецію інсуліну ^[14] і тим самим сприяє терапії.

4. Поліпшує стан пацієнтів при артритах

Результати проведеного медичного експерименту показують, що вживання шипшинного соку позитивно відбивається на самопочутті хворих, які страждають на остеоартрит і ревматоїдний артрит. При включенні напою до щоденного раціону зменшується болючість суглобів, покращується їх рухливість ^[15], знімається набряклість і запалення за рахунок його потужних протизапальних властивостей. ^[16]

5. Знижує артеріальний тиск

Як відомо, шипшина є сильним діуретиком (має потужну сечогінну дію), що сприяє не тільки очищенню нирок і виведенню з них каменів, але і швидкому зниженню підвищеного артеріального тиску у гіпотоніків без використання спеціальних аптечних засобів. ^[17]

6. Поліпшує функції печінки

Шипшина має потужні гепатопротекторні ^[18] і жовчогінні властивості. При вживанні соку, віджатого з плодів рослини, покращується відтік жовчі, відновлюються клітини печінки, а вона очищається від шлаків і токсинів.

7. Припиняє процеси старіння

Доведено, що вживання такого потужного антиоксиданту як сік шипшини ^[19] щодня протягом 8 тижнів позитивно відбивається на стані шкіри - уповільнюються процеси її старіння, вона розгладжується від зморшок, стає молодшою та пружною. ^[20]

8. Покращує когнітивні властивості

Тести показують, що вживання ягід шипшини, у тому числі віджатого з них соку, позитивно позначається на когнітивних властивостях людини, сприяє поліпшенню пам'яті. ^[21]

9. Має протираковий ефект

Багатий на фенольні сполуки сік шипшини надає проапоптичний вплив на клітини раку, зокрема, показує хороші результати в терапії раку легень, простати ^[22], товстої кишки. ^[23]

10. Знижує частоту інфекцій сечовивідних шляхів

Внаслідок катетеризації, що здійснюється в ході оперативного втручання (зокрема, при проведенні кесаревого розтину), у пацієнтів часто з'являються такі неприємні наслідки, як інфікування сечовивідних шляхів. Медичні дослідження показують, що суттєво знизити ризики прояву ІМВП та уникнути запальних процесів допомагає вживання багатого флавоноїдами та антиоксидантами соку шипшини. ^[24]

Шкода та особливості вживання соку шипшини

Враховуючи, що шипшина сама по собі є досить сильною сечогінною, фахівці не рекомендують поєднувати його сік з іншими діуретиками, у тому числі аптечними. Такий мікс може завдати істотної шкоди організму – призвести до зневоднення. Також до напою варто ставитися з обережністю особам, які мають в анамнезі харчові алергії, у тому числі на продукти з великою кількістю аскорбінової кислоти (можуть виявлятися, наприклад, у вигляді екзематозних подразнень шкіри ^[25]), і людям, які страждають на тромбоз і тромбофлебіт (фреш підвищує згортання крові).

Як приготувати та зберігати сік шипшини

Для приготування соку краще брати трохи недозрілі плоди, зібрані до морозів (у них більше корисних вітамінів та мікроелементів). Ягоди слід ретельно промити, очистити від хвостиків, залити невеликою кількістю води та проварити до м'якості. Потім відвар потрібно процідити через сито чи марлю та перетерти. Сік, що вийшов, можна відразу дегустувати. Щоправда, слід враховувати, що вітамінна маса виходить досить густою. Тому її можна додатково розводити водою або іншими фрешами до смаку: яблучним ^[26], лимонним ^[27] та ін.

Для більш тривалого зберігання сік шипшини можна заморожувати, розливши спеціальними емностями або зір-пакетами, або консервувати, провівши його попередню пастеризацію.

Залишковий після віджимання соку макуха, що включає цінні кісточки, можна використовувати для приготування масла шипшини ^[28] або застосувати як корисну антиоксидантну добавку при приготуванні домашніх пряників. ^[29]

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік шипшини - справжнє джерело цінних мікроелементів, який без застосування спеціальних аптечних засобів допомагає позбавитися безлічі хвороб і проблем зі здоров'ям. Зокрема, з його допомогою можна очистити від шлаків печінку та нирки, оздоровити сечостатеву систему, призупинити процеси старіння тіла та мозку, запобігти розвитку онкологічних захворювань. Увімкніть цей корисний напій у меню вашої родини та на власному досвіді переконайтеся у його користі та ефективності!

Література

1. Ямпольскій, А., & Eliseeva, T. (2020). Rosehip (Latin: Rosa). 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, JW, Baird, P., Davis Jr, RH, Ferreri, S., Knudtson, M., Копайм, А., ... & Williams, CL (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, AP, Romero, IB, Cormick, MS, Belizán, JM, Bardach, A., & Ciapponi, A. (2021). Ефект з calcium fortified foods на здоров'я outcomes: a systematic review and meta-analysis. Nutrients, 13(2), 316. DOI:10.3390/nu13020316
5. Thibault, O., Gant, JC, & Landfield, PW (2007). Expansion of 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, ACR, Vasconcelos, AR, Dias, DD, Komoni, G., & Name, JJ (2023). Integral Role of Magnesium in Muscle Integrity and Aging: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 15 (24), 5127. DOI: 10.3390/nu15245127
7. Міроненко, А., & Eliseeva, T. (2020). Magnesium (Mg, Magnesium) - опис, ефекти на тілі, великі джерела. *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, HE, & Lee, LK (2022). Lycopene: A potent antioxidant для меліорації типу II diabetes mellitus. *Molecules*, 27(7), 2335. DOI:10.3390/molecules27072335
10. Mares, J. (2016). Lutein i zeaxanthin isomers в 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 і збільшують нітричне oxide-mediated dilation в 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 hepatic lipogenic program. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. DOI:10.1152/ajpendo.00268.2010
14. Chen, SJ, 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 Science of Food and Agriculture*, 97(12), 3923-3928. DOI:10.1002/jsfa.8254
15. Willich, SN, 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). Anti-inflammatory properties of rose-hip. *Inflammopharmacology*, 7, 63-68. DOI:10.1007/s10787-999-0026-8
17. Ayati, Z., Amiri, MS, Ramezani, M., Delshad, E., Sahebkar, A., & Emami, SA (2018). Phytochemistry, traditional uses and farmacological 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., Shانهbandi, D., Khayyat, L., & Seyyed-Piran, SH (2011). *Rosa canina* L. fruit hydro-alcoholic extract effects на деякі імунологічні і biochemical parametres в rats. *BioImpacts: BI*, 1(4), 219. PMID: 27222831
19. Widen, C., Ekholm, A., Coleman, MD, 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). Ефективність 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, AN, Topal, F., Keles-Kaya, R., Karakus, Ö., Ozcan, GS, ... & Cam, ME (2023). *Rosa canina* L. не підтримує освіту і пам'яті-асоційований cognitive impairment за допомогою glucose рівнів і зменшення hippocampal insulin resistance в високому ритму диет/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 i 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, MJ (2016). Rosa canina extracts мають antiproliferative i antioxidant ефекти на Caco-2 людського колона 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). Ефект від Rosa (L. Rosa canina) на incidence of urinary tract infection in 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 delayed type. Contact Dermatitis (01051873), 6 (3). DOI:10.1111/ j.1600-0536.1980.tb 05592.x
26. Ткачева, 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 /.v 3i21.198.
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. Шелестун, 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. Гендов-Мосану, A., Cristea, E., Patras, A., Sturza, R., & Niculaua, M. (2020). Rose hips, важливим джерелом антиоксидантів до несприятливого gingerbread characteristics. Molecules, 25(23), 5659. DOI:10.3390/molecules25235659

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

Отримано 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.