



Горобиний сік: доведена користь для організму та рекомендації щодо вживання

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Дерева з ефектними яскраво-червоними гронами ягід часто можна побачити на присадибних ділянках. Пояснюється така популярність рослин не лише їхньою красою та привабливістю, а й знаменитими екзотеричними властивостями. З давніх-давен горобина вважалася сильним оберегом. Наші пращури її висаджували поблизу будинків для захисту житла та його мешканців від нечистої сили, пожеж, непроханих гостей, а також для привнесення до сім'ї достатку та благополуччя. Але далеко не всі шанувальники горобини знають, що крім загадкових магічних властивостей вона має і цілком реальні оздоровчі. Особливо корисними для здоров'я, на думку фахівців, є яскраво-червоні грона ягід, цілющі якості яких часто застосовують у сучасній народній медицині.^[1] З них в осінньо-зимовий період заготовляють освіжаючий квас, готують смачні компоти та відвари, джеми та желе, а також віджимають багатий вітамінами та різноманітними корисними речовинами горобиний сік.

Ключові слова: горобина, горобиний сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди червоної горобини досить соковиті (містять 81,1% води) і належать до категорії низькокалорійних продуктів – у 100 г м'якоті плодів знаходиться всього 50 ккал. До того ж у них відносно мало жирів, білків і вуглеводів (0,2; 1,4 і 8,9% відповідно), що дозволяє вживати сік червоної горобини навіть особам, що суворо дотримуються ЗОЖ та дієтичного харчування.

Особливу унікальність напою забезпечує багатий вітамінний склад. Зокрема, сік червоної горобини містить велику кількість наступних нутрієнтів:

- Аскорбінова кислота, або вітамін С. Аскорбінка відноситься до категорії потужних антиоксидантів - допомагає підвищити імунітет, що особливо важливо в осінньо-зимовий період вірусів і застуд, запобігає розвитку цинги^[2], стимулює синтез колагену^[3], що позитивно позначається на стані шкіри.
- Бета-каротин - рослинний пігмент, що міститься в яскравих оранжево-червоних плодах, до яких належить і червона горобина. Також є потужним антиоксидантом, стимулює захисні функції організму, відповідає за здоров'я шкіри та очей - запобігає розвитку катаракти^[4], зміцнює дерму, уповільнює процеси її передчасного старіння, показує хороші результати у профілактиці та лікуванні симптомів аутизму^[5].
- Вітамін Е, званий також «вітаміном молодості», — сповільнює передчасні процеси старіння клітин та покращує стан шкіри^[6], стимулює вироблення основних жіночих статевих гормонів, естрогену та прогестерону, а також допомагає підтримувати репродуктивну функцію — налагоджує менструальний цикл, пом'якшує симптоми. Також токоферол сприяє підвищенню рухливості сперматозоїдів, що підвищує шанси настання вагітності^[7], покращує когнітивні функції^[8].
- Залізо відіграє важливу роль у виробленні червоних кров'яних тілець, а саме, гемоглобіну, що відповідає за транспортування кисню по тканинах організму. Дефіцит мікроелемента може призвести до анемії^[9], що спричиняє розвиток серцево-судинних захворювань, серйозні ризики для здоров'я матері та дитини під час вагітності^[10]. Також залізо сприяє підтримці імунітету та здоровому функціонуванню щитовидної залози.

У ягодах червоної горобини міститься природна хіміотерапевтична речовина амігдалін, або вітамін В17 (саме вона надає смаку гіркоти плодам), яка має властивість перетворюватися на синильну кислоту. Тому у великих кількостях вживати ягоди горобини або віджатий їх сік не рекомендується, щоб уникнути отруєння. А в рекомендованих дозах дана речовина дуже позитивно впливає на організм — болезаспокійливий, омолоджуючий (зупиняє процеси старіння), імуномодуючий^[11], а також антиканцерогенний.^[12]

Топ-5 корисних властивостей горобинового соку

1. Має антимікробний та протизапальний потенціал

Доведено, що вживання соку горобини позитивно позначається на травній системі, усуває процеси бродіння, розвиток хвороботворних організмів^[13], грибків та плісняви — є своєрідним природним антибіотиком^[14], допомагає впоратися із запальними захворюваннями кишечника та колітом.^[15]

2. Зменшує ризик розвитку онкологічних процесів

Дослідження показують, що ягоди, багаті антоціанами, флавоноїдами, фенольними кислотами, іншими корисними речовинами (до них, безсумнівно відносяться і плоди горобини), мають властивості ліквідації ракових клітин. Саме тому соки, у тому числі горобиновий, рекомендуються до вживання фахівцями як профілактика та терапія онкологічних захворювань^[16]. Зокрема, плоди горобини, що містять такі унікальні активні сполуки як хлорогенова та протокатехові кислоти, рутин та ін., показують хороші результати в лікуванні меланоми.^[17]

3. Мас високу антиоксидантну активність

В результаті проведеного наукового експерименту вченим вдалося з'ясувати, що специфічний за смаком гіркувато-кислий сік горобини належить до категорії найкорисніших. Зокрема, він має найсильнішу антиоксидантну активність серед інших вивчених фрешів. ^[18] Систематичне вживання напою сприяє уповільненню процесів старіння організму, нормалізації обміну речовин, стабілізації роботи нервової та серцево-судинної систем.

4. Успішно застосовується в антидіабетичній терапії

У ягід червоної горобини низький глікемічний індекс - 25 одиниць, що дозволяє без ризику для здоров'я вживати корисний горобиновий сік і людям із підтвердженим діагнозом цукрового діабету. Більш того, за даними дослідницьких матеріалів, плоди червоної горобини з успіхом використовуються в багатьох європейських країнах як ефективний засіб для лікування діабету 2-го типу. ^[19]

5. Мас сечогінний та проносний ефект

Очистити організм від шлаків і токсинів, а також швидко і без застосування спеціальних аптечних ліків зменшити набряклість тканин і високий артеріальний тиск — все це також під силу чудодійному горобиновому соку, який з давніх-давен застосовували в народній медицині як натуральний і ефективний сечогінний і проносний засіб. . ^[20]

Протипоказання та особливості вживання соку червоної горобини

Як і будь-який інший продукт має сік червоної горобини та певні протипоказання. Зокрема, його для уникнення отруєння та неприємних наслідків рекомендується пити у строго обмежених кількостях: добова норма для дорослої людини – фреш, видавлений зі 100 г ягід. Також лікарі та фахівці нетрадиційної медицини радять відмовитися від даного напою людям, які страждають на підвищену кислотність шлунка, виразки шлунково-кишкового тракту, мають підвищену згортання крові, а також особам з індивідуальною непереносимістю продукту.

Враховуючи специфічний кислувато-терпкий смак фрешу горобини, його рекомендується перед дегустацією додатково розводити водою або іншими солодкими соками: ананасовим ^[21], грушевим ^[22], апельсиновим ^[23] та ін.

Як приготувати та зберігати сік з ягід горобини

Для приготування цілющого напою ягоди горобини необхідно перед переробкою ретельно очистити від грон і сміття, промити і просушити, а потім використовувати для віджиму соковарку або соковижималку.

Вичавлення, що залишилися після віджиму соку, є багатим джерелом біологічно активних речовин. Саме тому їх рекомендується не викидати, а надсилати на подальшу переробку. Наприклад, використовувати як корисний інгредієнт при приготуванні смачного домашнього печива з підвищеною антиоксидантною активністю. ^[24]

Зберігати сік горобини можна в холодильнику, але не довше за кілька днів. Для більш довготривалої безпеки цінного і багатого на вітаміни продукту його рекомендується

заморожувати, розливши порційно по спеціальних формах або зір-пакетах, або консервувати, провівши його попередню пастеризацію.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік горобини — оригінальний до смаку, але дуже цінний напій, який обов'язково варто скуштувати в осінньо-зимовий період. Фреш з червоно-помаранчевих ягід має відмінні протизапальні та знеболювальні властивості, допомагає підвищити імунітет, впоратися з порушеннями шлунково-кишкового тракту та зайвими набряками, а також може використовуватися як допоміжний засіб при терапії діабету та онкології. Додайте цей напій у рекомендованих дозах до вашого раціону і на власному досвіді переконайтеся в його користі та ефективності!

Література

1. Šavikin, KP, Zdunic, GM, Krstić-Milošević, DB, Šircelj, HJ, Stešević, DD, & Pljevljakušić, DS (2017). Sorbus aucuparia i Sorbus aria є джерелом антиоксидантних феноліків, токоферолів, і pigments. Chemistry & Biodiversity, 14(12), e1700329. DOI: 10.1002/cbdv.201700329
2. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) опис, benefits i where it is contained. Journal of healthy nutrition and dietetics, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19.
3. Греф, R., Deloménie, C., Maksimenko, A., Gouadon, E., Percoco, G., Lati, E., ... & Couvreur, P. (2020). Vitamin C–squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin. Scientific reports, 10(1), 16883. DOI: 10.1038/s41598-020-72704-1
4. Wang, A., Han, J., Jiang, Y., & Zhang, D. (2014). Association of vitamin A and β -carotene with risk for age-related cataract: a meta-analysis. Nutrition, 30 (10), 1113-1121. DOI: 10.1016/j.nut.2014.02.025
5. Avraham, Y., Mankuta, D., Lipsker, L., Vorobiev, L., Patael, S., Hassid, G., ... & Albeck, A. (2021). Beta-Carotene derivatives як novel therapy for prevention and treatment of autistic symptoms. Bioorganic Chemistry, 115, 105224. DOI: 10.1016/j.bioorg.2021.105224.
6. Burgess, C. (2008). Topical vitamins. Journal of drugs in dermatology: JDD, 7(7 Suppl), s2-6. PMID: 18681152
7. Zhou, X., Shi, H., Zhu, S., Wang, H., & Sun, S. (2022). Ефекти vitamin E та vitamin C на male infertility: A meta-analysis. International Urology and Nephrology, 54 (8), 1793-1805. DOI: 10.1007/s11255-022-03237-x
8. Gil Martínez, V., Avedillo Salas, A., & Santander Ballestín, S. (2022). Vitamin supplementation and dementia: a systematic review. Nutrients, 14 (5), 1033. DOI: 10.3390/nu14051033
9. Eliseeva, T. (2021). Iron (Fe) для тіла-30 значних ресурсів і важливості для здоров'я. Journal of healthy nutrition and dietetics, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148.
10. Breymann, C. (2015, Жовтень). Iron deficiency anemia in pregnancy. In Seminars in hematology (Vol. 52, No. 4, pp. 339-347). WB Saunders. DOI: 10.1053/j.seminhematol.2015.07.003
11. Barakat, H., Aljutaily, T., Almujaaydil, MS, Algheshairy, RM, Alhomaaid, RM, Almutairi, AS, ... & Abdellatif, AA (2022). Amygdalin: оцінка його характеристик, антиоксидантний потенціал, gastrointestinal microbiota intervention, anticancer rapеutic i mechanisms, toxicity, i encapsulation. Biomolecules, 12(10), 1514. DOI: 10.3390/biom12101514

12. Saleem, M., Asif, J., Asif, M., & Saleem, U. (2018). Amygdalin з apricot kernels induces apoptosis and causa cell cycle arrest in cancer cells: an updated review. *Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry (Formerly Current Medicinal Chemistry-Anti-Cancer Agents)*, 18(12), 1650-1655. DOI: 10.2174/1871520618666180105161136
13. Sarv, V., Venskutonis, PR, & Bhat, R. (2020). The sorbus spp.—underutilised plants for foods and nutraceuticals: Review on polyphenolic phytochemicals and antioxidant potential. *Antioxidants*, 9(9), 813. DOI: 10.3390/antiox9090813
14. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2020). Antibiotic food. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.16
15. Akkol, EK, Dereli, FTG, Taştan, H., Sobarzo-Sánchez, E., & Khan, H. (2020). Діяльність sorbus domestica і його активних конститутцій в experimental model colitis rats induced by acetic acid. *Journal of ethnopharmacology*, 251, 112521. DOI: 10.1016/j.jep.2019.112521
16. M Brown, E., IR Gill, C., J McDougall, G., & Stewart, D. (2012). Механізми під anti-proliferative effects berry components in vitro models of colon cancer. *Current pharmaceutical biotechnology*, 13(1), 200-209. DOI: 10.2174/138920112798868773
17. Jin, S., Kim, KC, Kim, JS, Jang, KI, & Hyun, TK (2020). Анти-меланоми діяльності та фітохімічні композиції з sorbus commixta fruit extracts. *Plants*, 9(9), 1076. DOI: 10.3390/plants9091076
18. Wojdyło, A., & Oszmiański, J. (2009). Bioactive compounds of selected fruit juices. *Natural product communications*, 4(5), 671-676. PMID: 19445317
19. Broholm, SL, Gramsbergen, SM, Nyberg, NT, Jäger, AK, & Staerk, D. (2019). Потенційний Sorbus berry extracts для управління типом 2 diabetes: Metabolomics investigation 1H NMR spectra, α -amylase і α -glucosidase inhibitory activity, і in vivo anti-hyperglycaemic activity of S. norvegica. *Journal of ethnopharmacology*, 242, 112061. DOI: 10.1016/j.jep.2019.112061
20. Суліманець, А., Крагіч, К., Секованіч, А., Юрасович, Дж., Панджкота Krbavčić, I., Vahčić, N., ... & Rumora Samarin, I. (2023). Određivanje kemijске саставе і антиоксидацијске potencijala plodova jarebике (Sorbus aucuparia L.) porijeklom iz alpsko-dinarskog područja Republike Hrvatske. *Food Technology and Biotechnology*, 61 (4), 465-474. DOI: 10.17113/ftb.61.04.23.8225
21. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Pineapple juice-healing drink of health and longevity. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 1(23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
22. Шелестун, А., & Eliseeva, T. (2022). Pear juice-natural elixir of health and beauty. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 3(21), 61-65. DOI: 10.59316 /.v 3i21.199.
23. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2022). Orange juice-natural source of health, youth and longevity. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208.
24. Tańska, M., Roszkowska, B., Czaplicki, S., Borowska, EJ, Bojarska, J., & Dąbrowska, A. (2016). Діяльність fruit pomace addition on shortbread cookie для підвищення своїх фізичних і nutritional values. *Plant Foods for Human Nutrition*, 71, 307-313. DOI: 10.1007/s11130-016-0561-6

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

Отримано 28.02.2024

Rowan juice: proven benefits for the body and recommendations for use

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Abstract. Trees with spectacular bright red bunches of berries can often be seen on homestead plots. Such popularity of plants is explained not only by their beauty and attractiveness, but also by their famous exoteric properties. Since ancient times, rowan was considered a strong amulet. Our ancestors planted it near houses to protect the dwelling and its inhabitants from evil forces, fires, uninvited guests, as well as to bring wealth and prosperity to the family. But not all admirers of mountain ash know that in addition to the mysterious magical properties it has and quite real health-improving. Especially useful for health, according to experts, are bright red bunches of berries, the healing qualities of which are often used in modern folk medicine. From them in the fall and winter period make refreshing kvass, prepare tasty compotes and decoctions, jams and jellies, as well as squeeze rich in vitamins and a variety of useful substances rowan juice.