



Сок черноплодной рябины: 10 веских причин добавить в свой рацион

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Частая жительница отечественных садов, черноплодная рябина, которую иногда ошибочно называют черноплодной аронией, на самом деле является межвидовым гибридом вышеназванного растения. Известный селекционер Иван Мичурин почти 100 лет назад, в далеком 1935 году, «окультурил» американскую аронию — скрестил ее с рябиной и вывел новый вид, ту самую черноплодку, или черноплодную рябину, называемую также аронией Мичурина. Растение отличается от заморских предков более внушительными размерами, а также более крупными и вкусными ягодами. Плоды черноплодной рябины широко используют в современной кулинарии, а также их нередко применяют в фармацевтике.

Особой популярностью среди почитателей ЗОЖ и народной медицины пользуется вкусный фреш, отжатый из спелых ягод растения. Найти сок черноплодной рябины сегодня можно и в широкой продаже, например, в специализированных магазинах или отделах супермаркетов, но наиболее полезным, по мнению специалистов, все же считается самостоятельно приготовленный напиток.

Ключевые слова: черноплодная рябина, черноплодка, черноплоднорябиновый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды черноплодной рябины относятся к категории низкокалорийных продуктов (в 100 граммах мякоти содержится 55 Ккал). Также в них практически отсутствуют жиры и белки (0,2 и 1,5%, соответственно) и достаточно немного углеводов — 10,9%. При таких вводных сок

черноплодки является идеальным напитком даже для почитателей ЗОЖ и людей, строго следящих за своим весом и фигурой. Но это далеко не все преимущества фреша. Благодаря богатому составу разнообразных нутриентов он способен в весьма короткие сроки насытить организм всеми необходимыми для полноценной работы полезными веществами и тем самым предотвратить возникновение и развитие многих опасных заболеваний. В частности, в соке черноплодной рябины содержатся следующие витамины и микроэлементы:

- Витамин С, или аскорбиновая кислота. Является мощным антиоксидантом, способствует выработке организмом собственного коллагена ^[1], рекомендуется специалистами для профилактики цинги, ишемической болезни сердца, катаракты, рака ^[2], также заболеваний пародонта: гингивита, пародонтита, пародонтоза. ^[3]
- Витамин Р, или рутин. Укрепляет сосуды и капилляры, помогает в профилактике предотвращения носовых и прочих кровотечений, улучшает процессы кровообращения, обладает противовоспалительной и противораковой активностью ^[4], положительно влияет на женскую репродуктивную систему — способствует развитию фолликулов яичников и овуляции, подавляет развитие клеток рака яичников. ^[5]
- Йод. Жизненно важный микроэлемент нормализует выработку гормонов щитовидной железы и стабилизирует ее работу — предотвращает развитие йододефицитных заболеваний, таких как зоб, потеря слуха, гипотиреоз, кретинизм ^[6], неврологические нарушения, ожирение, проблемы сердечно-сосудистой, костной и пищеварительной систем и пр. ^[7]
- Железо. Микроэлемент входит в состав гемоглобина и помогает транспортировать кислород по тканям организма — употребление продуктов, богатых железом, предотвращает развитие железодефицитной анемии ^[8], предупреждает развитие когнитивных расстройств, болезни Альцгеймера, деменции, помогает избавиться от бессонницы, способствует улучшению физической работоспособности и снижению симптоматической усталости. ^[9]

Кроме того, в ягодах черноплодки содержится натуральный низкокалорийный заменитель сахара, входящий в состав крахмалсодержащих фруктов и ягод — сорбит. В отличие от обычного сахара, он не провоцирует возникновение осмотической диареи и повышение уровня глюкозы в крови. ^[10] Поэтому вкусный сок черноплодной рябины могут пить без риска для здоровья даже люди, страдающие нарушениями пищеварительной системы и сахарным диабетом. ^[11]

Топ-10 полезных свойств сока черноплодной рябины

1. Эффективен в профилактике рака

Исследования показывают, что плоды черноплодной рябины содержат в 40 раз больше антиоксидантов, чем томаты, знаменитые своими мощными противоонкологическими свойствами, или даже ягоды асаи. ^[12] В частности, ученые пришли к выводу, что порция в 50 мл свежеотжатого сока черноплодной рябины уже через 24 часа после употребления снижает скорость роста клеток опухоли кишечника на более чем 50%!

2. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы

В ходе 16-дневного медицинского эксперимента ученые выяснили, что ежедневное употребление 330 мл свежеотжатого чернорябинового сока положительно влияет на

самочувствие пациентов. Такая полезная добавка к рациону способствует снижению артериального давления и уменьшению слабовыраженных воспалительных процессов организма ^[13], что, в свою очередь, снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний (таких как гипертония, гиперлипидемия, гиперхолестеринемия и пр. ^[14])

3. Обладает хорошим противодиабетическим действием

Плоды черноплодки богаты сильнодействующими биологически активными соединениями и имеют один из самых мощных антиоксидантных составов. ^[15] Многочисленные научные эксперименты подтверждают, что сок аронии Мичурина весьма эффективен в борьбе с окислительным стрессом, вызванным гипергликемией, показывает хорошие результаты в терапии диабета 2-го типа. ^[16]

4. Имеет антиколитический эффект

Введение в рацион пациентов богатого полифенолами сока черноплодной рябины положительно сказывается на состоянии их кишечника — восстанавливается его микробиота ^[17], нейтрализуются имеющиеся токсины, устраняется воспалительный процесс, снижается риск развития колита. ^[18]

5. Улучшает мужское здоровье

Эксперименты подтверждают, что длительный прием сока черноплодной рябины (более 90 дней) значительно улучшает качество спермы у пациентов старше 40 лет — снижается уровень фрагментации ДНК сперматозоидов и увеличивается их активность, что повышает вероятность наступления беременности естественным путем. ^[19]

6. Помогает снизить холестерин

В ходе научных исследований ученым удалось выяснить, что ежедневный прием сока черноплодки в течение 6-8 недель способствует значительному уменьшению уровня холестерина в крови даже без применения специальных аптечных препаратов. ^[20]

7. Улучшает работу печени

Сок аронии Мичурина обладает мощными гепатопротекторными свойствами — обеспечивает желчегонный эффект, а также способствует очищению печени от шлаков и токсинов, улучшает ее работу в целом. ^[21]

8. Способствует нормализации обмена веществ

Богатый полифенолами, в частности, фенольными кислотами сок черноплодки обладает сильной антиоксидантной активностью — обеспечивает хорошую профилактику различных хронических заболеваний, включая нарушения обмена веществ ^[22], и даже помогает похудеть, улучшая при этом мышечную массу тела. ^[23]

9. Улучшает состояние кожных покровов

Сок, полученный из плодов черноплодной рябины, полезен и для кожи. Маски из данного богатого витамином С и прочими полезными микроэлементами продукта способствуют ускоренному синтезу коллагена в тканях и рекомендуются специалистами для безопасного и эффективного лечения стареющей и поврежденной дермы. ^[24]

10. Полезен для спортсменов-бегунов

Бег на длинные дистанции может быть опасен для бегунов-любителей — повышенные кардионагрузки увеличивают риски остановки сердца за счет усиления активации тромбоцитов. Эксперименты показывают, что ежедневное употребление сока черноплодки облегчает повышенную агрессивность тромбоцитов и значительно снижает риски сердечных проблем при повышенных физических нагрузках. ^[25]

Противопоказания и особенности употребления сока черноплодки

Невзирая на множество полезных свойств, имеет сок аронии черноплодной и ряд противопоказаний. В частности, его не рекомендуется включать в рацион гипотоникам, людям, страдающим пониженным давлением, а также пациентам с язвенными болезнями ^[26] пищеварительной системы.

Пить фреш черноплодки рекомендуется через трубочку, чтобы исключить прямой контакт кисло-сладкой жидкости с зубной эмалью и предупредить ее разрушение и последующее образование кариеса. ^[27]

Рекомендации по приготовлению и хранению сока черноплодной рябины

Приготовить сок из черноплодной рябины в домашних условиях довольно просто. Необходимо тщательно перебрать ягоды, отделив спелые цельные плоды от сора и неликвида, аккуратно их промыть и просушить, а затем отжать из них целебный напиток. Для отжима можно использовать соковыжималку (лучше шнековую) или соковарку. В последнем случае полученный фреш не придется дополнительно подвергать пастеризации перед консервацией. Приготовленный сок можно сразу переливать в стерилизованные банки и бутылки и закатывать, отправляя затем на длительное хранение в сухое темное место.

Если же вы количество переработанного продукта не слишком велико, то можно его хранить в холодильнике (в течение 1-2 суток) или заморозить, разлив по zip-пакетам или специальным емкостям.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок черноплодной рябины — не только вкусный десерт, но и очень полезный напиток. С его помощью можно в короткий срок насытить организм множеством необходимых ему витаминов и микроэлементов, а также избавиться от многих болезней или предупредить их развитие. В частности, такой фреш поможет снизить уровень холестерина в крови, улучшить метаболизм и снизить вес, оздоровить печень и даже защититься от онкологии. Добавьте сок черноплодки в рацион вашей семьи и убедитесь в его пользе и эффективности на собственном опыте!

Литература

1. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2021). Foods for collagen production. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
2. Weber, P., Bendich, A., & Schalch, W. (1996). Vitamin C and human health--a review of recent data relevant to human requirements. *International journal for vitamin and nutrition research. Internationale Zeitschrift für Vitamin-und Ernährungsforschung. Journal international de vitaminologie et de nutrition*, 66(1), 19-30. PMID: 8698541
3. Alagl, A. S., & Bhat, S. G. (2015). Ascorbic acid: New role of an age-old micronutrient in the management of periodontal disease in older adults. *Geriatrics & gerontology international*, 15(3), 241-254. DOI: 10.1111/ggi.12408.
4. Pandey, P., Khan, F., Qari, H. A., & Oves, M. (2021). Rutin (Bioflavonoid) as cell signaling pathway modulator: Prospects in treatment and chemoprevention. *Pharmaceuticals*, 14(11), 1069. DOI: 10.3390/ph14111069
5. Sirotkin, A. V. (2024). Positive effects of rutin on female reproduction. *Reproduction in Domestic Animals*, 59(2), e14540. DOI: 10.1111/rda.14540
6. Ali, O. (1995). Iodine deficiency disorders: a public health challenge in developing countries. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 11(5 Suppl), 517-520. PMID: 8748212
7. Delange, F., & Bürgi, H. (1989). Iodine deficiency disorders in Europe. *Bulletin of the World Health Organization*, 67(3), 317. PMID: 2670299
8. Eliseeva, T. (2021). Iron (Fe) for the body-30 best sources and importance for health. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148.
9. Low, M. S. Y., Speedy, J., Styles, C. E., De-Regil, L. M., & Pasricha, S. R. (2016). Daily iron supplementation for improving anaemia, iron status and health in menstruating women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). DOI: 10.1002/14651858.CD009747.pub2.
10. VAALER, S., BJØRNEKLETT, A., JELLING, I., SKREDE, G., HANSEN, K. F., FAUSA, O., & AAGENJES, Ø. Y. S. T. E. I. N. (1987). Sorbitol as a Sweetener in the Diet of Insulin-dependent Diabetes. *Acta Medica Scandinavica*, 221(2), 165-170. DOI: 10.1111/j.0954-6820.1987.tb01262.x
11. Brunzell, J. D. (1978). Use of fructose, xylitol, or sorbitol as a sweetener in diabetes mellitus. *Diabetes care*, 1(4), 223-230. DOI: 10.2337/diacare.1.4.223
12. Green, B. V., Aroh, B., Fiorellino, N. M., Ristvey, A. G., & Volkis, V. V. (2023). Effect of Cultural Management and Plant Age on the Yield, ° Brix, and Antioxidant Content of *Aronia mitschurinii* Grown in Maryland. *ACS omega*, 8(4), 4060-4071. DOI: 10.1021/acsomega.2c06988
13. Loo, B. M., Erlund, I., Koli, R., Puukka, P., Hellström, J., Wähälä, K., ... & Jula, A. (2016). Consumption of chokeberry (*Aronia mitschurinii*) products modestly lowered blood pressure and reduced low-grade inflammation in patients with mildly elevated blood pressure. *Nutrition Research*, 36(11), 1222-1230. DOI: 10.1016/j.nutres.2016.09.005
14. Kasprzak-Drozd, K., Oniszczyk, T., Soja, J., Gancarz, M., Wojtunik-Kulesza, K., Markut-Miołła, E., & Oniszczyk, A. (2021). The efficacy of black chokeberry fruits against cardiovascular diseases. *International journal of molecular sciences*, 22(12), 6541. DOI: 10.3390/ijms22126541
15. Green, B. V., Ford, T. W., Goldsborough, H., Abdelmotalab, M., Ristvey, A. G., Sauder, D. G., & Volkis, V. V. (2022). Extraction of antioxidants from *Aronia mitschurinii* juice using macroporous resins. *ACS omega*, 7(34), 29877-29885. DOI: 10.1021/acsomega.2c02785
16. Banjari, I., Misir, A., Šavikin, K., Jokić, S., Molnar, M., De Zoysa, H. K. S., & Waisundara, V. Y. (2017). Antidiabetic effects of *Aronia melanocarpa* and its other therapeutic properties. *Frontiers in Nutrition*, 4, 53. DOI: 10.3389/fnut.2017.00053

17. Liu, X., Martin, D. A., Valdez, J. C., Sudakaran, S., Rey, F., & Bolling, B. W. (2021). Aronia berry polyphenols have matrix-dependent effects on the gut microbiota. *Food Chemistry*, 359, 129831. DOI: 10.1016/j.foodchem.2021.129831
18. Pei, R., Martin, D. A., Valdez, J. C., Liu, J., Kerby, R. L., Rey, F. E., ... & Bolling, B. W. (2019). Dietary prevention of colitis by aronia berry is mediated through increased Th17 and Treg. *Molecular nutrition & food research*, 63(5), 1800985. DOI: 10.1002/mnfr.201800985
19. Sangild, J., Faldborg, A., Schousboe, C., Fedder, M. D. K., Christensen, L. P., Lausdahl, A. K., ... & Fedder, J. (2023). Effects of chokeberries (*Aronia* spp.) on cytoprotective and cardiometabolic markers and semen quality in 109 mildly hypercholesterolemic Danish men: a prospective, double-blinded, randomized, crossover trial. *Journal of Clinical Medicine*, 12(1), 373. DOI: 10.3390/jcm12010373
20. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2020). Foods to reduce cholesterol levels. *Journal of healthy eating and dietetics*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
21. Kokotkiewicz, A., Jaremicz, Z., & Luczkiewicz, M. (2010). Aronia plants: a review of traditional use, biological activities, and perspectives for modern medicine. *Journal of medicinal food*, 13(2), 255-269. DOI: 10.1089/jmf.2009.0062
22. Jurikova, T., Mlcek, J., Skrovankova, S., Sumczynski, D., Sochor, J., Hlavacova, I., ... & Orsavova, J. (2017). Fruits of black chokeberry *Aronia melanocarpa* in the prevention of chronic diseases. *Molecules*, 22(6), 944. DOI: 10.3390/molecules22060944
23. Yun, C. E., So, H. K., Vuong, T. A., Na, M. W., Anh, S., Lee, H. K., ... & Lee, S. J. (2021). Aronia upregulates myogenic differentiation and augments muscle mass and function through muscle metabolism. *Frontiers in Nutrition*, 8, 753643. DOI: 10.3389/fnut.2021.753643
24. Lee, H. R., Ryu, H. G., Lee, Y., Park, J. A., Kim, S., Lee, C. E., ... & Lee, K. H. (2022). Effect of Aronia extract on collagen synthesis in human skin cell and dermal equivalent. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2022. DOI: 10.1155/2022/4392256
25. Stevanović, V., Pantović, A., Krga, I., Zeković, M., Šarac, I., Glibetić, M., & Vidović, N. (2020). Aronia juice consumption prior to half-marathon race can acutely affect platelet activation in recreational runners. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(4), 393-400. DOI: 10.1139/apnm-2019-0267.
26. Lazareva, V., & Eliseeva, T. (2022). Ulcer - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
27. Lazareva, V., & Eliseeva, T. (2021). Caries - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies. *Journal of healthy nutrition and dietetics*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.4480.

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

Получено 29.03.2024

Aronia juice: 10 good reasons to add to your diet

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. A frequent resident of domestic gardens, black-fruited mountain ash, which is sometimes mistakenly called black-fruited chokeberry, is actually an interspecific hybrid of the above-mentioned

plant. The famous breeder Ivan Michurin almost 100 years ago, in 1935, "domesticated" American chokeberry - crossed it with mountain ash and brought out a new species, the same blackberry, or black-fruited mountain ash, also called Michurin's chokeberry. The plant differs from its overseas ancestors by its more impressive size and larger and tastier berries. The fruits of blackcurrant rowan are widely used in modern cooking, and they are also often used in pharmaceuticals.

Among the admirers of health and folk medicine, a tasty juice squeezed from the ripe berries of the plant is especially popular. Today you can find blackcurrant rowan juice in wide sale, for example, in specialized stores or supermarket departments, but the most useful, according to experts, is still considered a self-made drink.