

Ягоды и цитрусовые. Их польза для здоровья

Все мы помним, как после открытия так называемого «французского парадокса», заключающегося в сравнительно низком уровне сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у жителей Франции при высококалорийном рационе питания с обилием в нём жиров, повсеместно начали рекламировать пользу употребления сухого вина.

Учёные выдвигают разные гипотезы для объяснения этого явления, но чаще при объяснении французского парадокса внимание сосредотачивается на традиционном потреблении во Франции вина, особенно красного, во время еды.

Хотя точные механизмы, с помощью которых употребление вина может служить защитой от сердечных заболеваний, до конца не изучены, большое количество исследований предполагает, что некоторые фитохимические вещества в винограде могут объяснять этот полезный эффект.



Виноград

Известно, что виноград содержит множество флавоноидов (например, катехины, антоцианидины и т. д.) и не только. Особый интерес учёных

вызывает в последнее время Ресвератрол- природный фитоалексин, вещество, относящееся к группе полифенолов.

Этот антиоксидант ингибирует образование эйкозаноидов и агрегацию тромбоцитов, и положительно влияет на метаболизм липопротеинов. Недавние работы показали, что ресвератрол обладает также и противоопухолевой активностью. Он ингибирует развитие предраковых изменений в обработанных канцерогеном молочных железах мышей в культуре; ингибирует образование опухоли на модели рака кожи мыши; заставляет лейкозные клетки дифференцироваться в нормальные клетки крови.

Ресвератрол присутствует в основном в кожуре винограда, также он есть в шелковице и арахисе.

30 мл красного вина содержит около 160 мг ресвератрола, а 30 г арахиса - 75 мг.



Клюква

Традиционно считается, что употребление клюквенного сока помогает бороться с инфекциями мочевыводящих путей. Несколько лет назад ученые нашли объяснение этому феномену. Некоторые химические компоненты клюквы снижают способность *Escherichia coli* «прилипать» к клеткам эпителия, выстилающим мочевыводящие пути, и, таким образом, препятствуют развитию инфекций. Не так давно

исследователи смогли идентифицировать и выделить из клюквы конденсированные танины, которые и препятствуют прилипанию E.coli к клеточной поверхности. Были проведены несколько исследований, которые показали, что у пожилых женщин, которые ежедневно употребляют клюквенный сок, можно снизить количество патогенных микроорганизмов и лейкоцитоз в моче почти на 50%. Клюква, также содержит эллаговую кислоту - растительный фенол. Эллаговая кислота показала антиканцерогенные свойства в исследованиях на животных.



Вишня

Ягоды вишни содержат антоцианы, которые обладают антиоксидантными свойствами. Кроме того, они содержат ряд соединений, которые ингибируют циклооксигеназную активность и проявляют противоаллергическую, противовирусную и антиканцерогенную активность. Также соединения, содержащиеся в клюкве, могут снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и замедлять процесс старения. Употребление вишни может быть полезным для защиты людей от различных хронических заболеваний.



Цитрусовые

Цитрусовые известны своим высоким содержанием витамина С. Они также содержат флавоноиды, лимонен, кумарины и ряд других соединений. Наиболее часто встречающимися биологически активными веществами являются гесперетин в апельсине и нарингенин в грейпфруте. Эти вещества содержатся в плодах и кожуре, в основном в виде гликозидов, геспередин и нарингина, соответственно. Геспередин придаёт апельсиновому соку мутность, а нарингин отвечает за горький вкус грейпфрута. Гесперетин и нарингенин структурно сходны с изофлавоновым генистеином, обнаруженным в соевых бобах. Как и генистеин, гесперетин и нарингенин обладают гиполипидемическими свойствами что говорит о влиянии употребления апельсинов и грейпфрутов, а также их свежевыжатых соков, на уровень холестерина. Нарингенин и гесперетин также известны своей противоопухолевой активностью в экспериментах на животных.

В мандарине содержатся два основных флавоноида, тангеретин и нобилетин. Экспериментально доказано, что они обладают антиканцерогенной активностью в отношении нечувствительных к эстрогену клеток и эстрогензависимых раковых клеток.

Некоторые флавоноиды цитрусовых ингибируют ряд ферментов цитохрома Р-450, которые могут превращать прокарциногены в канцерогены. Один фермент цитохрома Р-450, 1В1, присутствует в высоких уровнях в клетках рака молочной железы и простаты, но редко встречается в нормальных клетках. Гесперетин блокирует цитохром Р-450 1В1, снижая шансы образования канцерогенов из прокарциногенов.

Данные эпидемиологических исследований показали, что потребление цитрусовых полезно для профилактики рака. Таким образом, апельсиновый и грейпфрутовый соки — это не только соки, богатые витамином С, но они также обладают и противораковыми свойствами.

[#ЗДОРОВОЕПИТАНИЕ](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>