22 listopada 2022

Czy wiesz, ……..jakie właściwości zdrowotne mają wiśnie

Wiśnia to niewielki owoc pestkowy, który należy do tej samej rodziny różowatych co morele, brzoskwinie i śliwki. Rozróżnić można dwa typy wiśni: słodkie i kwaśne. Ich ojczyzną jest Europa i zachodnia Azja. Swoją angielską nazwę cherry wiśnia zawdzięcza starożytnemu tureckiemu miastu Cerasus. Pierwsze wzmianki na jej temat pochodzą sprzed ponad 300 lat p.n.e., kiedy to została opisana przez greckiego botanika Teofrastusa.

Wiśnia jest bogatym źródłem flawonoidów, zwłaszcza: cyjanidyny, antocyjanidyny, proantocyjanidyn. Związki te nadają owocom głęboką czerwono-niebieską barwę. Im ciemniejsze wiśnie, tym lepsze dla zdrowia, ponieważ zawierają wyższe stężenie tych substancji. W wiśniach znajdują się również: melatonina, alkohol perillylowy, znaczne ilości różnych składników odżywczych, między innymi witaminy A i C, miedzi i manganu. Flawonoidy zawarte w wiśni wykazują szereg korzystnych właściwości. Naukowcy zbadali ich zdolność do działania antyoksydacyjnego i przeciwbólowego, polegającego na hamowaniu aktywności i wytwarzania czynników prozapalnych na poziomie komórkowym (cyklooksygenazy COX-1 i COX-2). Większość tradycyjnych leków przeciwzapalnych, takich jak aspiryna czy ibuprofen, działa poprzez blokowanie aktywności cyklooksygenazy, przez co organizm nie sygnalizuje bólu i zapalenia. Skuteczność przeciwbólowa wiśni okazała się porównywalna do skuteczności uzyskanej za pomocą ibuprofenu i naproksenu. Inny flawonoid występujący w owocach wiśni – **cyjanidyna** – działa silniej niż aspiryna. Antocyjanidyny znajdujące się w wiśni posiadają lepsze działanie antyoksydacyjne niż witamina E, dostarczana na tym samym poziomie. Ponadto w cierpkich wiśniach wykryto znaczne ilości **melatoniny**, hormonu wpływającego na proces snu, który również jest bardzo silnym antyoksydantem. Wiśnie mogą też zapewniać znaczącą ochronę przeciwnowotworową. Kwaśne wiśnie zawierają **alkohol perillylowy**, naturalny składnik wydający się niezmiernie skutecznym w ograniczaniu występowania wszelkich rodzajów nowotworów. Badania sugerują, że alkohol perillylowy powstrzymuje rozwój komórek nowotworowych, pozbawiając ich protein, których potrzebują, aby się rozmnażać. Wiśnie są szczególnie przydatne w przypadku dny moczanowej. Choroba ta jest pewną odmianą zapalenia stawów, związaną z nieprawidłowym, wysokim stężeniem kwasu moczowego we krwi. Antocyjanidyny zawarte w wiśniach wykazują właściwości hamujące aktywność oksydazy ksantynowej, enzymu biorącego udział w produkcji kwasu moczowego. Badania kliniczne pokazały, że spożywanie około 250 g świeżych wiśni dziennie bardzo skutecznie obniża poziomu kwasu moczowego i zapobiega atakom dny.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Działania niepożądane wiśni i przeciwwskazania

Wiśnie przeznaczone do spożycia nie powinny być nadpsute ani nadgniłe. Takie owoce zwierają rakotwórcze pleśnie, mykotoksyny, które mogą być przyczyną ostrych zatruć, alergii czy rozwoju grzybicy. Z kolei w pestkach wiśni znajdują się bardzo szkodliwe substancje cyjanogenne (związki kwasu pruskiego). Samo połknięcie pestki wiśni nie jest groźne dla zdrowia. Zostanie ona po prostu wydalona. Groźniejsze jest jej rozbicie czy pogryzienie, co może zdarzyć się wśród dzieci, a także zwierząt domowych. Zupełnie bezpieczne są natomiast suplementy zawierające w swoim składzie wyciąg z owoców wiśni.

Czytaj więcej:

https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT