22 listopada 2022

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

Jeżyny posiadają wiele prozdrowotnych właściwości. Dzięki zawartości silnych antyoksydantów stanowią jeden z głównych elementów diety antynowotworowej. Jeżyny są także bogatym źródłem błonnika, który ogranicza wchłanianie niezdrowych tłuszczów, a tym samym zmniejsza ryzyko chorób serca. Poza tym przyspieszają przemianę materii, dzięki czemu są pożądanym składnikiem diety odchudzającej. Jeżyna, zwana także ożyną lub ostrężyną, wyglądem przypomina malinę, jednak jej pędy są dłuższe oraz znacznie bardziej kolczaste niż pędy malin, a owoce najczęściej są ciemnofioletowe lub czarne. Właściwości lecznicze jeżyn wykorzystywano już w tradycyjnej medycynie ludowej. Na bazie jeżyn wytwarzano sok, który potem stosowano przy przeziębieniach oraz w celu wzmocnienia organizmu i zwalczenia drobnych infekcji. Z kolei napar z liści stosowano przeciwbiegunkowo, a wywar - przy stanach gorączkowych i grypie.

Jeżyny mogą zapobiec nowotworom

W profilaktyce antynowotworowej dieta jest jednym z najważniejszych czynników, a jeżyny są bogate w kilka silnych przeciwutleniaczy, które niszczą wolne rodniki przyczyniające się do powstawania komórek rakowych:

- antocyjany (cyanidin-3-glukozyd, przypuszcza się, że w znacznym stopniu zapobiega rakowi skóry),
- kwas elagowy,
- kwasy fenolowe.

Jeżyny wspomagają pracę układu krążenia

Dzięki zawartości 3 substancji:

- antocyjanów**-** zwiększają elastyczność naczyń włosowatych oraz wzmacniają serce;
- witaminy C, która zwiększa odporność komórek.; szklanka jeżyn pokrywa 60% dziennego zapotrzebowania na kwas askorbinowy.
- błonnika- jedna szklanka jeżyn pokrywa 30% dziennego zapotrzebowania na błonnik, który ogranicza wchłanianie niezdrowych tłuszczów, a tym samym zmniejsza ryzyko chorób serca;

Jeżyny mogą zapobiec chorobom oczu

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

Dzięki dużej zawartości witaminy C i E jeżyny mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju groźnego zwyrodnienia plamki żółtej. Ryzyko wystąpienia tej przewlekłej, postępującej choroby oczu zmniejszają także wspomniane antocyjany, które zwalczają wszelkie stany zapalne siatkówki oka oraz obniżają wysokie ciśnienie krwi.

Jeżyny na zdrowe kości

Zawarta w jeżynach witamina K pełni ważną rolę w powstawaniu właściwej formy osteokalcyny (białka występującego w tkance kostnej). Niedobór witaminy K może prowadzić do nieprawidłowej produkcji osteokalcyny, co z kolei może się przyczynić do obniżenia gęstości kości oraz zwiększyć ryzyko złamań. Ponadto jeżyny zawierają dwa oddziałujące na siebie minerały: wapń i magnez, które biorą udział w tworzeniu tkanki kostnej. Magnez jest niezbędny do prawidłowego przyswajania wapnia w kościach, z kolei wapń jest podstawowym budulcem kości.

Jeżyny łagodzą objawy menopauzy

Zawarte w jeżynach fitoestrogeny to naturalnie występujące estrogeny roślinne, które działają w organizmie ludzkim podobnie jak żeńskie hormony. W związku z tym mogą pomóc złagodzić typowe objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, a nawet objawy menopauzy, w tym najbardziej dokuczliwe uderzenia gorąca.

Jeżyny regulują poziom cukru we krwi

Jeżyny należą do produktów o niskim indeksie glikemicznym, w związku z tym mogą być spożywane przez diabetyków. Tym bardziej, że zawierają sporą ilość błonnika, który spowalnia wchłanianie węglowodanów w przewodzie pokarmowym, dzięki czemu pomagają w utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi. Jeżyny skutecznie hamują działanie dwóch podstawowych enzymów przemiany węglowodanowej - alfa-amylazy i alfa-glukozydazy. Naukowcy przyjmują, że jeżyny mogą być tak samo skuteczne jak leki antycukrzycowe.

Jeżyny a odchudzanie

Jeżyny, dzięki niskiej kaloryczności są doskonałym składnikiem diety odchudzającej. Ponadto są bogatym źródłem pektyn - rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, który pod wpływem wody zwiększa swoją objętość i na długi czas wypełnia żołądek, dając uczucie sytości. Jedna filiżanka jeżyn zawiera ok. 8 z 25 gramów błonnika, którego potrzebuje nasz organizm każdego dnia.

Jeżyny - zastosowanie w kosmetyce

Jeżyny zawierają najwięcej witaminy E (czyli witaminy młodości) ze wszystkich owoców leśnych.

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

Ponadto są źródłem wielu antyoksydantów, które opóźniają proces starzenia się skóry (m.in. chronią skórę przed uszkodzeniami spowodowanymi nadmierną ekspozycją na słońce, przyspieszają syntezę kolagenu i wzmacniają kruche naczynka krwionośne).

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

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