

22 listopada 2022

## Czy wiesz, .....jakie właściwości zdrowotne mają jagody borówki amerykańskiej

Borówka amerykańska jest rośliną, której owoce cieszą się popularnością na całym świecie. Niewielkie, kuliste owoce o ciemnoniebieskiej barwie charakteryzują się słodkim smakiem oraz soczystym miąższem. Borówka wykorzystywana jest zarówno do przygotowywania konfitur, soków, jak i nalewek, a w sezonie zjadana jest solo przez dzieci i dorosłych. Owoce borówki amerykańskiej doceniane są nie tylko za walory smakowe, ale także liczne właściwości prozdrowotne. W ich wnętrzu oraz skórce ukryte są liczne witaminy, minerały oraz związki, które dobroczynnie wpływają na organizm. Borówka amerykańska jest doskonałym owocem na poprawę pamięci, pracy wątroby oraz narządu wzroku, a dodatkowo wspiera profilaktykę przeciwnowotworową.

Borówka amerykańska należy do tego samego gatunku, co jagody leśne, niemniej jednak, wyróżnia je bogactwo składników, które prozdrowotnie wpływają na stan organizmu ludzkiego. Zawiera: witaminę C, B1, B2, niacynę, witaminę B6, A, E, kwas foliowy. Dodatkowo, borówka amerykańska bogata jest w pierwiastki, takie jak: wapń, żelazo, potas, sód, cynk oraz magnez.

Najważniejszymi właściwościami leczniczymi borówki amerykańskiej są:

- poprawa pracy narządu wzroku,
- przeciwdziałanie powstawaniu komórek nowotworowych,
- zapobieganie marskości wątroby i poprawa pracy organu,
- normalizowanie ciśnienia tętniczego krwi i zapobieganie rozwojowi nadciśnienia,
- pozytywny wpływ na pamięć i ochrona przed rozwojem Alzheimerera,
- zapobieganie dysfunkcjom w pracy układu trawiennego,
- silna antyoksydacja organizmu, ochrona przed starzeniem się ustroju,
- poprawa wyglądu skóry, włosów i paznokci,
- uzupełnienie niedoborów witaminowych i mineralnych w organizmie.

Borówka amerykańska, ze względu na bogactwo witaminy A pozytywnie wpływa na pracę narządu wzroku. Jej właściwości poprawiające widzenie były doceniane już w czasie II wojny światowej, gdzie spożywanie borówki amerykańskiej zalecano pilotom sterującym samoloty w czasie zmierzchu i nocy. Wysoka zawartość antocyjanów w owocach borówki wpływa na regenerację zmęczonych elementów gałki ocznej, co usprawnia proces odczytywania obrazu w ciemności. Warto wiedzieć, że ekstrakt oraz soki z borówki stosuje się także w trakcie leczenia chorób oczu, takich jak zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej czy dysfunkcji w budowie i działaniu siatkówki oka. Borówka amerykańska oraz owoce



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

jagodowe określane są mianem królowych antyoksydantów. Antyoksydanty, inaczej nazywane przeciwutleniaczami są substancjami, które hamują proces starzenia się komórek organizmu, dzięki usuwaniu wolnych rodników, fizjologicznie bytujących w ustroju ludzkim. Działanie antyoksydacyjne owoców jagodowych wynika z obecności flawonoidów, które usuwają wolne rodniki z organizmu, a tym samym opóźniają proces starzenia się ustroju. Takie działanie nie tylko pozwala zachować młodzińczy wygląd włosów, skóry i paznokci, ale również ochraniać organizm przed chorobami wieku starczego, do których zalicza się kłopoty z pamięcią, koncentracją lub zdolnościami poznawczymi. Owoce borówki amerykańskiej wyróżniają się niską kalorycznością oraz niewielkim indeksem glikemicznym. Oznacza to, że słodkie owoce jagodowe są polecane w diecie osób, które borykają się z insulinoopornością oraz cukrzycą. Liczne badania naukowe przeprowadzane nad substancjami zawartymi w borówce amerykańskiej dowodzą, że owoce rośliny bogate są w fitoestrogeny oraz kwas elagowy. To substancje, których działanie opiera się na hamowaniu rozwoju komórek nowotworowych w organizmie. Fitoestrogen jest hormonem naturalnie występującym w roślinach, który wyróżnia się możliwością blokowania enzymów, które prowadzą do rozwoju nowotworów hormonozależnych. Do tego rodzaju nowotworów zalicza się między innymi nowotwór piersi, który jest obecnie główną przyczyną zgonów wśród kobiet zmagających się z rakiem. Regularne spożywanie borówki amerykańskiej może ochraniać przed mutacją DNA komórek organizmu w komórki nowotworowe. Dodatkowo, włączenie jej do codziennej diety umożliwia uruchomienie procesów antyoksydacyjnych, które hamują starzenie się i deformacje tkanek ustroju. Owoce po zakupie należy dokładnie umyć i wysuszyć. Dokładne zebrańie wody opóźnia rozpoczęcie procesów gnilnych, które uniemożliwiają spożycie owoców. Owoce warto przechowywać w niskiej temperaturze, najlepiej w lodówce. Borówka doskonale nadaje się również do mrożenia. Borówka amerykańska jest smacznym owocem, który dzięki swojej uniwersalności posiada wiele zastosowań w kuchni. Owoce jagodowe można spożywać na surowo oraz jako dodatek do śniadań, na przykład owsianki. Dodatkowo, zbity i słodki miąższ borówki sprawdza się do przetwarzania owocu na soki, nalewki oraz konfitury, które po pasteryzacji nadają się do spożywania przez całą zimę. Osoby będące na diecie niskokalorycznej bardzo często dodają świeże owoce borówki amerykańskiej do ciast, koktajli czy smoothie.

### Czytaj więcej:

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/borowka-amerykanska...>

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



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*