

05 listopada 2022

Aronia,czy wiesz dlaczego warto ją jeść?

Owoce aronii nazywane są "czarnym skarbem". Niestety, Polacy niezbyt chętnie sięgają po aronię, ze względu na jej cierpki smak. Sok z aronii jest koloru ciemnoczerwonego i wytwarza się go z jagód aronii czarnoowocowej, czyli krzewu lubiącego europejski klimat. Aronia pochodzi jednak z Ameryki Północnej i należy do tej samej rodziny co jarzębina. Jej pojawienie się w Europie zawdzięczamy słynnemu rosyjskiemu sadownikowi, Ivanowi Miczurinowi, który odpowiada za wyhodowanie wielu różnych gatunków roślin. Aronia bardzo dobrze rośnie i owocuje w Polsce, a owoce zbiera się wczesną jesienią. Sok z aronii najbardziej znany jest ze swoich właściwości przeciwutleniających. Jednak to też świetny środek zaradczy na choroby cywilizacyjne, a nawet na schorzenia oczu, które coraz częściej występują u osób pracujących przed komputerem. Swoje właściwości sok z aronii zawdzięcza zawartości witamin i minerałów. Aronia jest bogata w witaminę P, która jest też bioflawonoidem, nadającym wyjątkową barwę jej owocom. Bioflawonoidy odpowiadają również za ochronę organizmu przed wirusami, grzybami i bakteriami, a nawet chronią przed szkodliwym działaniem słońca. Dzięki zawartości bioflawonoidów w aronii, sok z jagód tej rośliny wpływa korzystnie na układ odpornościowy organizmu. W aronii występują bioflawonoidy, takie jak: kwercetyna, rutyna, katechiny, leukocyjany i antocyjany. W owocach aronii można znaleźć też witaminy: B2, B3, B9 (kwas foliowy), C, E. Bioflawonoidy poprawiają wchłanianie witaminy C, więc działa ona jeszcze efektywniej, a z kolei obecność witaminy C poprawia wchłanianie witaminy E. Wszystkie te witaminy razem pełnią funkcję przeciwutleniaczy, które chronią komórki przed wolnymi rodnikami, zmianami degeneracyjnymi czy rozwojem komórek nowotworowych. Witamina C oprócz tego przyczynia się do poprawy kondycji skóry, włosów i paznokci. Sok z aronii wpływa także na opóźnianie się procesów starzenia. Sok z aronii bogaty jest też w mikro- i makroelementy: miedź, molibden, wapń, żelazo, mangan, bor, jod, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. W aronii można też znaleźć tiaminę, ryboflawinę, niacynę, cynk, potas, sód.

Na jakie dolegliwości warto stosować sok z aronii?

Przede wszystkim sok z aronii podnosić ogólną odporność organizmu. Rutyna i antocyjany zawarte w jagodach aronii działają też wzmacniająco na naczynia krwionośne, uszczelniają ich ścianki i regulują przepustowość, co z kolei przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego i poprawy działania naczyń krwionośnych. Zapobiega to między innymi miażdżycy czy nadciśnieniu. Antocyjany ograniczają utlenianie lipidów, czyli obniżają poziom złego cholesterolu, a podwyższają poziom dobrego cholesterolu. Sok z aronii dzięki regulowaniu przepuszczalności naczyń, zapobiega powstawaniu zakrzepów oraz żylaków. Sok z aronii polecany jest też osobom, które mają problemy ze wzrokiem, ponieważ zawarte w nim antocyjany regenerują barwnik na siatkówce, który wpływa



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 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

na jakość widzenia. Mówi się też, że sok z aronii spożywany regularnie opóźnia występowanie chorób oczu takich jak zaćma, jaskra i degeneracja plamki żółtej na siatkówce. Sok z aronii polecany jest również osobom stosującym dietę detoksykującą. Wynika to z faktu, że aronia wspomaga usuwanie złóg oraz resztek pokarmowych. Dodatkowo wspiera pracę trzustki i wątroby. Należy również zauważyć, że sok z aronii przyczynia się do redukcji nadmiaru glukozy, dlatego też polecany jest głównie osobom zmagającym się z cukrzycą. Aronia wspiera również produkcję insuliny. Sok z aronii polecany jest również osobom, które zmagają się z chorobami układu pokarmowego. Świetny jest w przypadku takich dolegliwości jak: bóle brzucha, nudności, wzdęcia, zaparcia. Działa pozytywnie w przypadku zespołu jelita drażliwego, ponieważ łagodzi przykre dolegliwości oraz ułatwia przemianę materii. Dzięki składnikom antyoksydacyjnym sok z aronii wspomaga usuwanie toksyn oraz wspiera pracę jelit. Owoce aronii, dzięki zawartości wielu witamin i minerałów, są polecanym suplementem diety dla osób po chemio- lub radioterapii, ponieważ uzupełniają niedobory składników w organizmie oraz przyspieszą regenerację po tak intensywnej terapii leczniczej, podnosząc przy tym odporność, bardzo istotną po tej metodzie leczenia.

Sok z aronii - przeciwwskazania

Co do picia soku z aronii, bez obaw mogą go pić tak dzieci, jak i kobiety w ciąży. Jeśli chodzi o dzieci, to należy mieć tylko na uwadze, by piły go mając ukończony dziewiąty miesiąc życia. Szczególną jednak uwagę powinny zachować osoby z niskim ciśnieniem krwi, istniejącymi żylakami, zakrzepowym zapaleniem żył, problemami z krzepliwością krwi oraz z wrzodami żołądka i wstrzymać się od jego spożywania. Dawka soku z aronii powinna wynosić 50 ml na dzień i dobrym pomysłem może okazać się podzielenie tej dawki na mniejsze porcje. Sprawi to, że utrzymamy z łatwością zdrowy wygląd i uchronimy się przed różnymi dolegliwościami. W przypadku gdy ciężko będzie danej osobie wypić sok, z racji jego specyficznego cierpkiego smaku, warto rozważyć dodanie go do wody, herbaty lub też deserów takich jak np. lody, ciasta czy budyń. Nic nie stoi na przeszkodzie, by dodać sok z aronii np. do sałatek lub mięs. Sok z aronii warto pić przez całą zimę, bo sprzyja wzmocnieniu odporności.

Owoce aronii można też jeść tak po prostu, a jeśli komuś nie odpowiada ich cierpki smak, to można je przemrozić w zamrażalniku przez 48 godzin i podobnie jak owoce tarniny, stracą wtedy swoją cierpkość. Aronię można również wysuszyć i przygotować z niej świetną herbatę. Z owoców aronii z powodzeniem można także robić nalewki, dzemy, galaretki lub konfiturę do mięs.

Czytaj więcej

<https://www.wapteka.pl/blog/arttykul/aronia-jakie...>

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 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



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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 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