



За поливитаминозната бомба шипка

В природата не съществува друг естествен продукт, който да може да се сравнява с шипковия плод по богатство на различни витамини, минерали и други ценни за организма съставки, показват научните изследвания в областта на храните. Червените плодове на шипката са истински поливитаминозни „бомби“. В концентриран вид във всеки от тях има по 9 витамина - С, Е, В1, В2, К, провитамин D, провитамин А (каротин), РР, Р.

Шипката е абсолютен лидер в растителния свят по съдържание на витамин С – от 500 до 2500 мг на 100 грама плод. Тя е на първо място и по съдържание на витамини В1 и В2, а по количествата каротин заема втора позиция сред всичките си „конкуренти“.

Червеният плод е богат източник на пектин, флавоноиди и желязо, органични киселини (лимонена и ябълчна), захари (предимно захароза, около 2.5%), дъбилни вещества и минерални соли (около 3.25%), най-вече калиеви (около 512 мг%), калциеви (около 50 мг%), фосфорни (около 54 мг%), натриеви (около 47 мг%) и магнезиеви (около 122 мг%) соли.

Отчита се високо съдържание и на есенциални мастни киселини: линолова киселина - Омега 6 и линоленова киселина - Омега 3 и олеинова киселина – Омега 9, както и на антиоксидант бета каротин.

От захарите в нея се срещат фруктоза, глюкоза, захароза. Богат е също така и съставът ѝ на скорбяла, белтъчини, дъбилни и пектинови вещества, азотни вещества.

Заредена с целия този богат и разнообразен комплекс от полезни вещества, шипката е невероятен имуностимулатор. Тя е и здравословна храна с мощно противовъзпалително действие, подпомага и поддържа здрави костите и ставите. Поради високото съдържание на витамин С плодът има диуретичен ефект, а също така подобрява окислително-редукционните процеси в клетките и пропускливостта на капилярите.

Тези ценни лечебни качества на шипката са познати и използвани още в древността. Бащата на медицината Хипократ и древногръцки учени като Теофраст и Диоскорид са оценявали високо ползите от шипковия плод и още тогава са го предписвали като противовъзпалително средство за много различни заболявания.

С важните си и полезни съставки шипката и производните продукти от нея са сред най-значимите „съюзници“ на съвременния човек, подвластен на немного здравословен начин на живот. Човешкото тяло трябва да си осигури от околната среда и най-вече с храната, която консумира 13 витамина /В1, В2, В6, В12, РР, А, D, Е, К, С, Н, фолиева киселина, пантотенова киселина/, около 20 минерали /К, Na, Cl, Mg, Ca, Fe, Cu, Mn, Mo, Zn, J, Cd, F и др./, 8 основни аминокиселини /валин, левцин, изолевцин, треонин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин/ и 3 незаменими мастни киселини /линолова, линоленова и олеинова/.

„Съвпадението“ между необходимостта от тези изключително важни за човешкото здраве съставки и съдържанието им в шипковия плод, който може да ги осигури едва ли е случайно.

Електронният магазин на „БАЛЕВСКИ И КИРОВ“ ООД е на адрес <https://balevski.eu>