

Жимолость съедобная



Дикорастущая жимолость съедобная встречается в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, Корее и Китае. В средних широтах этот кустарник долгое время встречался на приусадебных участках в основном в качестве живой изгороди или в цветниках. Благодаря достижениям селекционеров, современные сорта жимолости съедобной отличаются отменными вкусовыми качествами, высокой урожайностью, крупноплодностью, высоким содержанием биологически активных веществ, скороплодностью, отсутствием осыпаемости, прямостоячей формой куста, что позволило наладить промышленное выращивание этой ценной культуры.

У дачников жимолость пользуется популярностью из-за своей морозостойкости, неприхотливости и раннего созревания.

Ягоды жимолости продолговатые, темно-синего, почти черного цвета с сизым налетом, по вкусу напоминают голубику или чернику. Цветы светло-желтые или желтые, обладают тонким ароматом, похожим на сочетание мёда, ванили и жасмина.

Плоды жимолости богаты натрием, калием, магнием, содержат значительное количество фосфора и кальция. Из микроэлементов имеются марганец, кремний, йод, железо. Также в ягодах находятся витамины С, В1, В2, РР, К.

Жимолость считается чемпионом по содержанию антиоксидантов разных классов. Витамины С, Е, полифенолы, фенольные кислоты, танины, флавоноиды и флаванолы предотвращают разрушающее действие свободных радикалов на клетки живых организмов.

Благодаря своему богатому составу, жимолость съедобная обладает многими полезными свойствами:

- ***Укрепляет иммунитет***

По количеству витамина С эта ягода не уступает лимону, а этот витамин, как известно, стимулируют деятельность иммунной системы, повышая сопротивляемость организма вирусным и бактериальным инфекциям.

Во время пандемии COVID-19, в ходе исследования, проведенного китайскими учеными, было установлено, что традиционная терапия в комбинации с фитопрепаратами на основе жимолости была более эффективной (заболевание реже переходило в тяжелую форму, облегчались клинические симптомы, снижались биомаркеры воспаления).

- ***Способствует повышению уровня гемоглобина***

Жимолость является естественным источником железа, витамина С и фолиевой кислоты, которые в совокупности обеспечивают нормализацию работы кроветворной системы.

- ***Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний***

Витамин С и антоцианы способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и предотвращению образования тромбов. Полифенолы снижают уровень «плохого» холестерина. Калий и магний обеспечивают нормальную ритмическую работу сердца. Мочегонные свойства жимолости помогают организму избавиться от избыточной жидкости и снизить артериальное давление.

- ***Улучшает память и мыслительные процессы***

Антиоксидантные свойства ягод способствуют улучшению мозговой деятельности, памяти, уменьшают риск развития деменции, инсульта, нейродегенеративных заболеваний, таких как болезни Альцгеймера или Паркинсона.

- ***Оказывает противораковое действие***

Исследования показывают, что антоцианы способны подавлять рост раковых клеток и препятствовать распространению опухолей.

Плоды жимолости употребляют в свежем виде, сушат, замораживают, из них готовят варенье, джемы, желе, компоты, соусы, начинки для пирогов. Темно-рубиновый сок используют в качестве натурального красителя.

Цветы жимолости съедобной используют для приготовления ароматного напитка.

В народной медицине листья кустарника применяют в качестве противомикробного, мочегонного, вяжущего, спазмолитического, успокаивающего, тонизирующего средства.

Диетологи советуют употреблять в день не более 100-150 г ягод. Слишком большая доза может привести к дискомфорту в желудке и кишечнике, запору. Осторожность следует проявлять при индивидуальной непереносимости, наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, страдающим гастритом с повышенной кислотностью.

Если вы решили посадить на своем приусадебном участке это полезное растение, помните: жимолость относится к культурам, нуждающимся в перекрестном опылении. Для получения урожая необходимо высадить рядом сразу несколько ее сортов.

Инструктор-валеолог Минского облЦГЭОЗ Климченко Юлия Борисовна