

Jeżyny

Owoce jagodowe, do których zaliczane są jeżyny, według aktualnych doniesień naukowych określone są mianem najzdrowszych. Charakteryzują się wysoką zawartością witaminy C, wapnia oraz fosforu, a także bardzo wysokim potencjałem antyoksydacyjnym ze względu na zawartość antocyjanów.

Jeżyny to krajowe owoce z rodziny jagodowych. Z botanicznego punktu widzenia, jeżyny są owocami właściwymi, a bardziej szczegółowo zbiorowymi pestkowcami. Grupę tę charakteryzuje duża zawartość w owocach kwasów organicznych, nadających charakterystyczny kwaskowaty posmak, pektyn i błonnika pokarmowego regulujących perystaltykę jelit i działających odtruwająco oraz garbników, które wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe.

Właściwości jeżyn - witaminy i składniki mineralne

Jeżyny nie są bardzo słodkimi owocami ze względu na wysoką zawartość organicznych kwasów, które nadają kwaśny smak oraz zabezpieczają owoc przed drobnoustrojami. Jeżyny posiadają mocne, prawie czarne zabarwienie owocu, za co odpowiadają barwniki i jednocześnie jedno z najsilniejszych związków przeciwutleniających – antocyjany. **Rolą naturalnie zawartego w jeżynach kwasu cytrynowego jest również stabilizacja antocyjanów, które ulegają rozkładowi w zasadowym środowisku, co obniża ich korzystne dla zdrowia działanie.** Antocyjany neutralizują wolne rodniki, których nadmiar w organizmie przyczynia się do rozwoju nowotworów, uogólnionego zapalenia oraz zaburza prawidłowe funkcjonowanie poszczególnych komórek ciała.

Jeżyny są ponadto niezastąpionym źródłem witaminy C, której rola powszechnie kojarzona jest ze wzmacnianiem układu immunologicznego. Witamina C wpływa również na wytwarzanie kolagenu w skórze, dzięki czemu skóra jest bardziej napięta i jędrna. Dodatkowym atutem jest fakt, że kwas askorbinowy, podobnie jak antocyjany wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. W jeżynach znajdują się również wapń, miedź oraz witamina K, które to składniki są istotnymi dla układu kostnego. Z kolei witaminy z grupy B wzmacniają układ nerwowy i regulują liczne procesy energetycznie zachodzące w organizmie. Jeżyny stanowią nieprzeciętne źródło błonnika pokarmowego. 100 g jeżyn dostarcza, ok. 5 g błonnika, co pokrywa w 20% dzienne zapotrzebowanie na ten składnik. Włókno pokarmowe ogranicza wchłanianie cholesterolu oraz kwasów żółciowych w jelicie cienkim, pęczniąc w przewodzie pokarmowym zwiększa uczucie sytości po spożytym posiłku oraz objętość mas kałowych, dzięki czemu reguluje pracę jelit i zapobiega nowotworom jelita grubego.

Kalorie - ile kalorii mają jeżyny?

100 g jeżyn dostarcza ok. 43 kcal, z czego 9,6 g węglowodanów, 1,4 g białka oraz 5,6 g błonnika.

Jeżyny - zastosowanie

Jeżyny z powodzeniem można wykorzystać do przygotowania domowego kisielu lub

galaretki dla dzieci. Sprawdza się jako składnik kremu do ciasta, dodatek do domowego ciasta drożdżowego lub jako jadalny element dekoracyjny. Jeżyny są dobrym owocem do przygotowywania domowych przetworów oraz nalewek, wina lub soków.

Author: Kozak Natalia

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jezyny>

