

Acerola - właściwości, witamina C, sok

Owoce Aceroli to najbogatsze, naturalne źródło witaminy C. Obfituje także w inne składniki, które korzystnie wpływają na zdrowie. Niestety - *Malpighia emarginata* uprawiana jest w odległych zakątkach świata co czyni ją dla nas niezwykle trudno dostępną.

Acerola

Acerola, inaczej Wiśnia z Barbados to roślina z rodziny malpigiowatych, która jest powszechnie uprawiana na Karaibach, w Ameryce Środkowej i w rejonie Amazonii. Optymalna dla jej hodowli temperatura oscyluje wokół 26 stopni Celsjusza. Nie jest rośliną wymagającą, przyjmuje się nawet na piaszczystej glebie. Nic nie stoi więc na przeszkodzie, aby podjąć się hodowli drzewka w zaciszu domowym. W Polsce dostępne są zarówno nasiona jak i sadzonki. Roślinie należy zapewnić odpowiednią temperaturę i wilgotność – konieczne jest jej regularne podlewanie. Na owoce trzeba jednak poczekać – pojawiają się dopiero po 3–4 latach hodowli. Cierpliwość w tym wypadku zdecydowanie popłaca. **Egzotyczne owoce Aceroli są bardzo wrażliwe na trudne warunki transportowe w związku z czym do Europy trafiają jedynie w postaci przetworzonej - np. jako soki, proszki czy koncentraty.** Sam proces zbierania owoców jest najtrudniejszym etapem przetwórstwa ze względu na wysokie ryzyko ich uszkodzenia. Co w sobie kryją i dlaczego robią taką furorę?

Właściwości Aceroli

O owocach Aceroli zrobiło się głośno na świecie dopiero w 1946 roku, kiedy to światło dzienne ujrzał raport dotyczący wysokiej zawartości witaminy C - średnio 1500 mg/100g świeżego produktu. W związku z tym wystarczą 3 owoce, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę u dorosłego człowieka (wynosi ono około 100 mg na dzień). Witamina C jako niezbędny element żywienia bierze udział w biosyntezie kolagenu, neurotransmiterów, formowaniu kości, skóry i zębów. **Ma także działanie antyoksydacyjne - w związku z tym odpowiednie jej spożycie działa ochronnie w stosunku do uszkodzeń materiału genetycznego.**

Warunkuje także prawidłowe ciśnienie krwi, wpływa na obniżanie glikemii, a także wspomaga wchłanianie żelaza i wapnia. Pamiętajmy jednak o tym, że traci sens jednorazowe przyjmowanie wysokich dawek witaminy C (powyżej 400 mg), dlatego że znaczna jej część zostanie wydalona. Im większa jednorazowa dawka tym mniej efektywne wchłanianie witaminy C z przewodu pokarmowego.

Oprócz ogromnej dawki kwasu askorbinowego owoce *Malpighia emarginata* są bogate w karotenoidy, których zawartość wzrasta wraz z postępowaniem procesu dojrzewania. **W 100 g owocu możemy znaleźć około 100 mg tych związków, w tym 75% stanowi beta-karoten.** Beta-karoten korzystnie oddziałuje na system odpornościowy, proces widzenia, ma znaczenie w profilaktyce miażdżycy, jest antyoksydantem. Warto dostarczać go z naturalnymi produktami – owocami i warzywami, ale suplementacja tego związku bywa ryzykowna. Dotyczy to szczególnie palaczy tytoniu, u których nadmierne ilości tego związku zwiększają ryzyko choroby nowotworowej. Sam beta-karoten w nadmiarze wykazuje działanie prooksydacyjne, czyli przyczynia się do uszkodzania komórek. Niestety w Polsce owoce Aceroli są

niedostępne – chyba że wyhodujemy je sami. Namiastkę tego egzotycznego owocu możemy znaleźć w różnych produktach ze sklepowych półek.

Sok z aceroli

W sklepach internetowych można natknąć się na sok z Aceroli, nie z koncentratu, bez dodatku cukru z miąższem. Skład wydaje się być idealny. Jedynym mankamentem jest fakt, iż jest on pasteryzowany. Pasteryzacja to proces podgrzewania produktu do temperatury powyżej 72 stopni Celsjusza mający na celu zniszczenie lub zahamowanie wzrostu drobnoustrojów. Niestety – witamina C jest bardzo wrażliwa na działanie wysokiej temperatury w związku z czym proces pasteryzacji obniża jej zawartość w produkcie.

W sprzedaży dostępne są także suplementy diety zawierające wyciąg z owoców Aceroli. To dobre źródło witaminy C - zazwyczaj około 125 mg kwasu askorbinowego w 1 tabletkę. Popularne tabletki polskiego producenta o wysokiej zawartości witaminy C zawierają około 100 mg kwasu askorbinowego. Tak naprawdę nie ma różnicy pomiędzy witaminą C syntetyzowaną w laboratorium a tą występującą naturalnie w owocach. Różnica w cenie pomiędzy preparatem zawierającym witaminę C pochodzącą z owoców Aceroli a zwykłym suplementem aptecznym to około 20 zł.

Choć Acerola jest rośliną niezwykłą – kupowanie suplementów ją zawierających nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem. Ogromną stratą jest dla nas fakt, że nie jest możliwe sprowadzenie świeżych owoców z dalekich krajów na nasz rynek. Dobrym rozwiązaniem dla pasjonatów botaniki będzie zatem wyhodowanie własnego drzewka i oczekiwanie na cenne plony.

Literatura:

- Joanna Igielska-Kalwat, Joanna Gościańska, Izabela Nowak, Karotenoidy jako naturalne antyoksydanty; Postępy Hig Med. Dosw (online), 2015; 69:418-428
- Sandra Aparecida de Assis et al.; Acerola: importance, culture conditions, production and biochemical aspects; Fruits, vol. 63 (2)
- Arkadiusz Dobosz; Witamina C Fakty I Mity; Świat Przemysłu Farmaceutycznego; 01/2016
- Ewa Cieślik, Agnieszka Gębusia; Charakterystyka właściwości prozdrowotnych owoców roślin egzotycznych; Postępy Fitoterapii 02/2012

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/acerola-wlasciwosci-witamina-c-sok>

