

# Sok z ziemniaka - właściwości lecznicze. Sok z ziemniaka na wrzody, na włosy

Sok z ziemniaka nie jest powszechnie znany, choć w medycynie ludowej był szeroko stosowany już wiele wieków temu. Sięgano po niego ze względu na rzekome właściwości lecznicze w chorobach przewodu pokarmowego. Dopiero od niedawna nauka próbuje wyjaśnić jego potencjalne działanie. Co dziś o nim wiemy?

## Sok z ziemniaka

Sok z ziemniaka jest produktem ubocznym w procesie produkcji skrobi ziemniaczanej. **Zawiera składniki mineralne (1%), substancje organiczne (4%) oraz substancje o charakterze białkowym (2%). Występują w nim witaminy (B1, B2, B6, PP, C i E) i substancje przeciwzakrzepowe (fitaty) [1].** Zawiera praktycznie taką samą ilość składników mineralnych, jaka znajduje się w bulwie ziemniaka (poza skrobią i błonnikiem).

Przy produkcji jednej tony skrobi ziemniaczanej można uzyskać około 3,5 tony soku z ziemniaka. Sok z ziemniaka stosunkowo niedawno, bo na przełomie XX i XXI wieku zaczął być badany w kontekście działania i bezpieczeństwa stosowania.

## Właściwości lecznicze soku z ziemniaka

Właściwości zobojętniania kwasów oraz właściwości spazmolityczne świeżo wyciśniętego soku z ziemniaka uczyniły go tradycyjnym lekarstwem na problemy żołądkowe, dzięki czemu obecny był przez długi czas w europejskiej medycynie ludowej [2].

**W soku z ziemniaka obecne są białka takie jak: patatyny (funkcja zapasowa) i inhibitory proteaz o korzystnym działaniu fizjologicznym. Uważa się, iż odpowiadają one za przeciwzapalne właściwości soku.**

Sok z ziemniaka zawiera też glikoalkaloidy takie jak solanina i chakoniny, które są uważane za toksyczne. Jednakże niektóre dane wskazują, iż mogą one mieć również działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne [1] [3].

**Wskazane właściwości sugerują, iż sok z ziemniaka mógłby służyć jako funkcjonalny składnik żywności skierowanej dla osób cierpiących na IBD (Zespół Jelita Drażliwego) [4].**

Przeprowadzono pilotażowe badania skuteczności i tolerancji świeżo wyciśniętego soku z ziemniaka u pacjentów cierpiących na objawy dyspeptyczne. 44 pacjentom z różnymi objawami dyspeptycznymi włączono do picia przez 1 tydzień dwa razy dziennie 100 ml lub więcej soku z ziemniaka. Około 2/3 pacjentów zgłaszało pozytywne skutki leczenia [5]. Wyniki te zachęcają do dalszych badań skuteczności soku.

Nie zaleca się spożywania soku z ziemniaka w ilości większej niż z wyciśniętego jednego ziemniaka, ponieważ nadmiar może być toksyczny dla organizmu.

## Sok z ziemniaka na wrzody

Niektóre dane sugerują, iż sok z bulwy ziemniaka, stosowany z umiarem, może być pomocny w leczeniu wrzodów trawiennych oraz przynosić ulgę w bólu. **Czasem surowy sok z ziemniaków jest stosowany z powodu zaburzeń żołądkowych i zatrzymywania wody prowadzącego do obrzęków.**

W takich przypadkach sugeruje się spożywanie połowy filiżanki soku z ziemniaków, do 4 razy dziennie przez kilka miesięcy (wspomagająco w leczeniu wrzodów dwunastnicy) [6].

## Sok z ziemniaka na włosy

**Ze względu na obecność w soku z ziemniaka witamin E, C oraz witamin z grupy B, ma on pozytywny wpływ na włosy: pomaga w utrzymaniu ich zdrowego wyglądu, wpływa na przyspieszenie wzrostu włosów i zapobieganie ich wypadaniu.**

Sok z ziemniaka może być używany w pielęgnacji włosów w postaci wcierki. Z kilku ziemniaków należy wycisnąć sok przy pomocy sokowirówki. Następnie nakłada się go na skórę głowy, lekko wmasowując i pozostawia na kilkanaście minut. Do wcierki można dodawać różne składniki takie jak sok z aloesu, miód czy jajko.

Sok z ziemniaka zawiera niemal te same pierwiastki i witaminy (wit. z grupy B, wit. E i C), które obecne są w bulwie ziemniaka (brak w nim błonnika i skrobi). Dziś istnieje niewiele doniesień naukowych potwierdzających jego korzystny wpływ na zdrowie człowieka – badany jest w kontekście redukcji objawów dyspeptycznych czy wrzodów żołądka. Nie powinien być spożywany w nadmiernej ilości, ponieważ może wykazywać działanie toksyczne.

Literatura:

[1] P. Kowalczewski, K. Celka, W. Białas, and G. Lewandowicz, "ANTIOXIDANT ACTIVITY OF POTATO JUICE," vol. 11, no. 2, pp. 175–181, 2012.

[2] J. E. Vlachoianis, M. Cameron, and S. Chrubasik, "Medicinal use of potato-derived products: a systematic review," *Phyther. Res.*, vol. 24, no. 2, p. n/a-n/a, Feb. 2010.

[3] Olejnik Anna, Białas Wojciech, Tomczyk Joanna, and Lewandowicz Grażyna, "Cytotoksyczność i genotoksyczność soku z ziemniaka," *Uniw. Ekon. w Pozn. Zesz. Nauk.*, vol. 205, 2011.

[4] P. Kowalczewski *et al.*, "Pasta Fortified with Potato Juice: Structure, Quality, and Consumer Acceptance," *J. Food Sci.*, vol. 80, no. 6, pp. S1377–S1382, Jun. 2015.

[5] S. Chrubasik, C. Chrubasik, T. Torda, and A. Madisch, "Efficacy and tolerability of potato juice in dyspeptic patients: A pilot study," *Phytomedicine*, vol. 13, no. 1–2, pp. 11–15, Jan. 2006.

[6] S. D. M. Umadevi, P.K. Sampath Kumar, Debjit Bhowmik, "Health Benefits and Cons of Solanum tuberosum," *J. Med. Plants Stud.*, vol. 1, no. 1, 2013.

Author: Patrycja Nawojowska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/sok-z-ziemniaka-wlasciwosci-lecznicze-sok-z-ziemniaka-na-wrzody-na-wlosy>

