



## Шиповник (лат. *Rōsa*)

*Елисева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ямпольский Алексей*, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, yampolsky.a@edaplus.info

**Реферат.** В статье рассмотрены основные свойства шиповника и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование шиповника в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты шиповника на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

*Ключевые слова:* шиповник, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

### Полезные свойства шиповника

Таблица 1. Химический состав шиповника (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества (г/100 г):	Плоды шиповника [1]
Вода	58,66
Углеводы	38,22
Белки	1,6
Пищевые волокна	24,1
Сахар	2,58
Жиры	0,34
Калории (кКал)	162
Минералы (мг/100 г):	
Фосфор	61
Кальций	169
Калий	429
Натрий	4
Магний	69
Железо	1,06
Цинк	0,25

Медь	0,113
Марганец	1,02
<b>Витамины (мг/100 г):</b>	
Витамин С	426
Витамин В2	0,166
Витамин А	1,3
Витамин В6	0,076
Витамин В1	0,016
Витамин РР	1,3
Витамин Е	5,84

В таблице приводятся данные по дикому шиповнику, растущему в районе Великих Равнин (предгорного плато в США и Канаде), который очень богат витаминами Р, Е, К, флавоноидами, дубильными веществами, пектинами, каротиноидами. Среди витаминной группы особенно выделяется витамин С. По этому показателю плоды шиповника в 50 раз превосходят лимон, и в 10 раз – чёрную смородину.

Распространённые у нас шиповники майский, иглистый, Беггера, даурский, Федченко и др. тоже отличаются богатым витаминным составом и используются как лекарственное сырьё, однако в качестве источника ценных веществ не все виды растения (а их более 350) одинаково полезны. Красно- и белоцветковые виды содержат очень много аскорбиновой кислоты (иногда более 1000 мг на 100 г), а в розово- и особенно в жёлтоцветковых шиповниках её значительно меньше (хотя эти виды более богаты танинами).

Кроме того, концентрация ценных витаминов зависит от места произрастания кустарника. Румынские учёные в своём исследовании [2] сравнивали 6 видов шиповника, собранного на разной высоте. Оказалось, что самое высокое содержание аскорбиновой кислоты было обнаружено в мякоти плодов кустов, растущих на уровне 807-830 метров. Даже вид с наименьшим количеством витамина С, взятый с высокогорья, содержал вдвое больше аскорбиновой кислоты, чем тот же вид, растущий ниже.

### **Лечебные свойства шиповника**

В 2018 году вышло исследование [3], в котором рассматривалось традиционное применение шиповника и его фармакологический профайл на основе уже написанных ранее научных работ. Из приведённых материалов следует, что в разное время учёные обнаруживали противораковый, антиоксидантный, противовоспалительный эффекты ягод, экстракт которых оказывал терапевтическое воздействие и при артрите. В ряде других работ было установлено, что шиповник защищает печень, почки, сердечно-сосудистую и нервную системы, а также, что он эффективен против бактерии *H. Pylori*, участвующей в развитии язвенной болезни.

А впервые целебные свойства шиповника начали использовать ещё античные, а за ними и средневековые врачеватели. Знаменитый арабский врач Авиценна тысячу лет назад маслом растения лечил воспаления глаз, дёсен и зубные болезни. Европейские средневековые медики настоянными на вине лепестками цветков избавляли от проблем ЖКТ и женских заболеваний. Смесь с растворённым в воде мёдом помогала им снимать высокую температуру у пациентов, а уксусные составы использовались для лечения инфицированных ран.

Как ранозаживляющее средство плоды шиповника и его лепестки применяли и в русско-турецких войнах, начиная, как минимум, с XVII века. Водными настояками лепестков

пропитывали перевязочный материал, отваром плодов обрабатывали раны для предотвращения гангрены, а «свороборинную патоку» («свороборенником» в старину называли шиповник) пили для быстрого восстановления сил после ранения и лихорадки.

Эффективность шиповника здесь объясняется совокупным эффектом входящих в него составляющих. Изофлавоноиды и кемпферол проявляют мочегонный эффект, рутин в комбинации с витамином Р – капилляроукрепляющее, а кверцетин – выраженное кровоостанавливающее действие. Дубильные вещества, содержащиеся не только в плодах, но и в других частях растения, демонстрируют свои бактерицидные, противовоспалительные и вяжущие свойства.

Сегодня лепестки шиповника французского, также проявляющие вышеперечисленные свойства, входят в фармакопею ряда стран и могут включаться в терапии атеросклероза, гипертонии, язв, гастритов, колитов, дизентерии.

### **Использование в традиционной медицине**

Шиповник повсеместно применяется и в качестве сырья для производства аскорбиновой кислоты, и в качестве основы разнообразных лекарственных препаратов:

Такие средства как «Холосас», «Холемакс», «Холос» представляют собой водный экстракт плодов шиповника. Они назначаются как желчегонное при воспалениях печени и желчного пузыря (исключая формы холецистита с образованием камней).

«Розанол» на основе масла шиповника обладает желчегонным, но ещё бактерицидным и спазмолитическим действием.

Из богатого токоферолами и каротиноидами шрота ягод (отхода переработки плодов) создан масляный раствор «Каротолин», предназначенный для нормализации тканевого обмена при кожных поражениях, экземах, трофических язвах.

Препарат Setarud (IMOD™), в состав которого, кроме экстракта шиповника собачьего, входят экстракты пижмы обыкновенной и крапивы двудомной, заявлен производителем как иммуномодулирующее средство. Есть данные о применении этого лекарства в лечении ВИЧ-инфицированных [4].

Сироп плодов шиповника может назначаться для улучшения аппетита и для профилактики авитаминоза.

Плоды шиповника включены в состав микстуры противоастматической (по Траскову), которая предназначена для лечения бронхиальной астмы.

### **Применение шиповника в народной медицине**

Шиповник можно назвать одним из самых популярных природных составляющих, применяемых в народной медицине и самостоятельно, и в комбинации с другими компонентами. В давние времена считалось, что даже аромат шиповника способен обострять органы чувств, излечивать «холод нервов», избавлять от тяжести сердце и «горячить» мозг. Для избавления от головной боли препаратами шиповника смазывали лоб. Но если источник боли располагался в ухе, то с помощью плодов растения боролись также с «ушными червями» и звоном в голове.

В современной народной медицине сохранилась традиция лечить с помощью шиповника и лепестков его цвета заболевания сердца. Но, в целом, спектр применения различных частей этого растения очень широк:

- отвары плодов востребованы как желчегонное и потогонное средство, назначаемое в комбинации с мёдом при простудах, гипертонии, болезнях печени;
- варенье и сиропы из лепестков шиповника принимают как успокоительное;
- отвар патологических образований, которые поражают растение (их называют галлами), включают в терапию язв желудка и 12-перстной кишки, лёгочного туберкулёза, малярии;
- толчённые семена растения, смешанные с квасцами, накладывают на раны для быстрого заживления;
- смолоподобное вещество, полученное из сгоревших веток шиповника, используют при лечении псориаза;
- вываренные ветви и листья растения назначаются целителями при дизентерии и болях в желудке, тифе, скарлатине, воспалениях почек, лёгочном туберкулёзе;
- отвар корней считается хорошим мочегонным и профилактическим средством, препятствующим образованию камней в мочевом пузыре.

Полезные свойства шиповника проявляются преимущественно благодаря полифенолам и витамину С в составе. Даже в листьях содержится до полутора процентов аскорбиновой кислоты. Этим обусловлены, в частности, антиоксидантный и противовоспалительный эффекты. Причём как эти, так и других целебные проявления выражены настолько ярко, что они закрепились в традиционных рецептах многих народов мира.

Во Франции из лепестков шиповника галльского готовят противоглистные препараты, средства от геморроя и диареи.

В Болгарии лепестками дамасской розы (ещё в древности выведенной из шиповников галльского и мускусного) лечат не только диарею и воспаления ЖКТ, но также ангины и поражения слизистых глаз.

В Германии и Польше плоды растения используют при заболеваниях мочевого пузыря и почек.

В русской народной медицине лепестковые препараты пьют при лёгочном туберкулёзе, холестериновой закупорке сосудов, невралгии. Этой целебной жидкостью также полощут горло и ротовую полость, порошком истолчённых лепестков присыпают язвы и рожистые воспаления, а перевязочный материал пропитывают лепестковым отваром шиповника собачьего для остановки кровотечения.

В Центральной Азии лепестковое варенье едят для улучшения работы сердца и нервной системы.

На территории Украины и Беларуси отваром веток лечат радикулит, ревматизм и кровавый понос.

В народной медицине якутов из отвара листьев шиповника иглистого готовят мочегонное, а из отвара листовых стеблей – средство от малярии.

Некоторые коренные племена Северной Америки отваром корней шиповника нутканского лечат заболевания горла.

В целом, средствами на основе шиповника в народной медицине чаще всего восстанавливают работу органов пищеварения, останавливают кровотечения, стимулируют секреторную

функцию щитовидной железы и надпочечников, снимают воспаление миндалин, прекращают рвоту и унимают икоту. Считается, что ежедневное употребление в пищу плодов шиповника (в дозировке примерно 2-2,5 г), согласно народным рецептам, должно усилить потенцию и отсрочить старение.

### **Как заварить шиповник правильно**

Едва ли ни главное преимущества шиповника перед другими растениями – рекордное содержание витамина С в его плодах. Из европейских растений только первоцвет весенний опережает шиповник по этому показателю. Поскольку витамин С теряется при длительном воздействии высоких температур, возникает проблема того, как правильно заварить шиповник, чтобы сохранить в получившемся отваре максимальное количество L-аскорбиновой кислоты (биологически активного изомера).

В отсутствие кислорода L-аскорбиновая кислота способна выдержать нагревание свыше 100 °С, не разрушаясь. То есть, если обращать внимание только на температуру, то один из традиционных способов достаточно длительного (15-20 минут) кипячения плодов шиповника с последующим настаиванием до 4 суток не должен сильно навредить аскорбиновой кислоте.

Однако в таком способе, как минимум, не учитывается степень разрушительного воздействия кислорода. Недаром многие фитотерапевты советуют не измельчать шиповник перед завариванием, считая, что для снижения интенсивности окисления полезнее просто помять его, несколько раз проткнуть защитную кожицу зубочисткой или разрезать плод пополам. По той же причине фитотерапевты считают, что правильнее заваривать шиповник в закрытом термосе. Помимо этого, следует принимать во внимание и ряд дополнительных факторов, которые усложняют процедуру заваривания шиповника.

В одном из проектов [5] учёные оценивали степень и скорость разрушения витамина С в воде разной температуры и при разных значениях меры кислотности (рН от 5 до 6,5). В ходе эксперимента исследователи поддерживали постоянную температуру на отметках 60, 70, 80 и 90 градусов Цельсия в 30-минутном интервале. В результате было установлено, что важное значение имеет сразу несколько параметров:

**Температура.** Независимо от величины рН при 90-градусном нагревании уже через 10 минут утрачивалось 15-20% витамина С. За тот же промежуток времени при 60-градусном нагревании воды, потери витамина С составили не более 5%.

**Уровень рН.** Аскорбиновая кислота в большей степени подвержена термическому разложению при более высоких значениях рН. При рН воды 5 за 20 минут при нагревании до 60 С было потеряно примерно 5% витамина С, а при рН 6,5 за то же время при той же температуре нагрева – более 60%.

**Длительность нагревания.** За полчаса процедуры при всех проверяемых в эксперименте температурах и значениях рН содержание аскорбиновой кислоты сократилось более чем на 50%. При этом, чем выше температура и рН, тем значительнее были потери, вплоть до почти полного исчезновения витамина. В целом, результаты показывали, что, при прочих равных, высокая температура для витамина С была менее разрушительной, чем большая продолжительность заваривания.

Но и это ещё не все сложности, поскольку соседство витамина с другими веществами тоже влияет на темпы разрушительных процессов. На идее замедлении распада аскорбиновой кислоты с помощью чайных фенолов основана фитотерапевтическая традиция заваривать

шиповник вместе с чайным листом. Считается, что потерю аскорбиновой кислоты ускоряют ионы железа и меди. Однако, когда они вступают во взаимодействие с чайным фенолом (а не с витамином С), то темпы потери аскорбиновой кислоты снижаются. Заваривание таких чайно-шиповниковых напитков – популярная и распространённая практика, но надо учитывать, что чайный кофеин мешает усвоению витамина С в организме. Поэтому «выигрыш» на одном этапе процесса оборачивается «проигрышем» на другом.

Если попробовать максимально учесть все перечисленные условия, то можно говорить о двух наиболее эффективных способах заваривания шиповника. В обоих случаях берётся 1 доля плодов растения на 10 долей воды. (Если отвар готовится для наружного применения, доля сырья увеличивается в 2-3 раза). Перед тем, как засыпать шиповник в термос, ягоды нужно помыть, очистить от «волосков» чашелистников, помять пальцами и проткнуть несколько раз зубочисткой. Сушёный шиповник можно раздробить на мелкие фракции. Термос лучше брать со стеклянной колбой, а воду – с низким уровнем pH. Далее в первом случае шиповник заливается водой в 90 С буквально на 10-15 минут. Во втором – 50-60-градусной водой на 20-30 минут. Независимо от способа, термос плотно закрывается, а отвар выпивается сразу после приготовления.

### **В восточной медицине**

В Тибете, Индии, Китае шиповником лечат язвы желудка, болезни печени, и выводящих систем (почек, мочевого пузыря). Также тибетцы препаратами на основе плодов борются с атеросклерозом, неврастенией и туберкулёзом лёгких, а китайцы отвар и порошок корней растения применяют для выведения паразитов и активизации работы ЖКТ.

Под наименованием мэй-куэй-гуа в сборнике китайских целебных трав упоминается шиповник морщинистый, который воздействует на печень и селезёнку, способствуя активной циркуляции крови. Отваром его лепестков в традиционной медицине останавливают кровавую рвоту, лечат заболевания крови, накладывают вымоченные в мэй-куэй-гуа примочки для рассасывания гнойных нарывов. Кроме того, из лепестков заваривают целебный чай и делают настойку мэй-куэй-лу («Розовая роса»).

### **В научных исследованиях**

Американские учёные исследовали потенциал шиповника с точки зрения борьбы с раком молочной железы, а точнее с таким его типом как «трижды негативный». Этот тип рака очень сложно поддаётся лечению, поскольку у клеток в опухоли отсутствуют три рецептора, на которые обычно нацелены лекарственные препараты. И даже в случае ремиссии, у пациенток с таким заболеванием чаще встречаются рецидивы и выше уровень смертности в сравнении с другими типами рака груди.

Учёные проводили исследование в пробирке – на культуре клеток трижды негативного рака молочной железы. В качестве лечения они применяли экстракт шиповника в разных концентрациях. Самая высокая доза (1,0 мг/мл) снижала размножение патологических клеток на 50% и степень их подвижности – от 25 до 45%. Уменьшение концентрации приводило к снижению эффективности терапии. Дополнительные эксперименты позволили раскрыть механизм воздействия экстракта шиповника. Выяснилось, что он снижает количество двух ферментов, которые отвечают за рост беззетворных клеток при таком типе рака груди.

Экстракт также усиливал способность «Доксорубицина» (препарата химиотерапии, который обычно применяют при раке молочной железы), тормозить размножение и снижать степень подвижности клеток. Есть мнение, что шиповник может быть эффективен в борьбе с раком простаты, но для получения подтверждений нужно проводить исследования [6].

В экспериментах на мышах порошок шиповника демонстрировал способность предотвращать усугубление ожирения и замедлять развитие диабета 2-го типа, оказывая воздействие ещё на этапе предиабета, когда происходит нарушение толерантности к глюкозе. Кроме того, порошок заметно влиял на снижение уровня «плохого» холестерина в крови.

Исходя из этого, шведские учёные взялись проверить эффект шиповника на людях, страдающих от ожирения. В рандомизированном двойном слепом исследовании приняли участие 31 пациент с ожирением, но с нормальной толерантностью к глюкозе. В течение 6 недель они принимали напиток на основе порошка шиповника, а затем их вес, толерантность к глюкозе, кровяное давление, уровень жиров в крови и маркеры воспаления сравнили с теми же показателями у пациентов контрольной группы, которые не принимали напиток.

Результаты исследования продемонстрировали, что у группы, пьющей напиток из шиповника, значительно снизилось систолическое (верхнее) артериальное давление и общий уровень холестерина в плазме крови. Также снизился риск развития сердечно-сосудистых заболеваний по шкале Рейнолдса (которая принимает во внимание множество факторов: пол, возраст, перенесённые заболевания, факт курения и др.). В то же время показатели веса, диастолического (нижнего) артериального давления, толерантности к глюкозе, уровня холестерина высокой плотности («хорошего»), триглицеридов и маркеров воспаления у представителей обеих групп не отличались.

Таким образом, учёные пришли к выводу, что ежедневное употребление 40 г порошка шиповника на протяжении 6 недель может значительно уменьшить риск появления сердечно-сосудистых заболеваний у людей с ожирением путём снижения верхнего давления и уровня холестерина в плазме крови.

Что касается различий в результатах исследований на мышах и на людях, то учёные объясняют это разностью дозировок. Порошок шиповника составлял практически 30% рациона грызунов, тогда как люди принимали всего 40 г/день. Именно высокая дозировка могла вызвать у мышей улучшение липидного профиля, снижение веса и т.д. [7]

В рандомизированном двойном слепом исследовании изучали влияние порошка шиповника (Hyben Vital®), сделанного из семян и шкурок плодов, на старение клеток кожи и интенсивность появления морщин. В эксперименте принимали участие 34 человека возрастом от 35 до 65 лет с морщинами на лице типа «гусиные лапки». Эффект шиповника на протяжении 8-ми недель сравнивали с эффектом от известного средства против морщин (астаксантина).

С помощью специальной камеры Visioscan (прибора фиксирующего изменения в текстуре кожи), корнеометра (измерителя влажности кожи) и кутометра (прибора, измеряющего эластичность кожи) учёные получали информацию о соответствующих параметрах – морщинах, уровне увлажнения кожи и её эластичности, на старте, а затем через 4 и через 8 недель после начала эксперимента.

Также все участники сдали кровь для определения продолжительности жизни клеток. Учёные изучали образцы крови на протяжении 5 недель и делали выводы на основе скорости разрушения эритроцитов, при котором гемоглобин попадает в плазму крови.

После окончания исследования у пациентов из обеих групп были зафиксированы значительные улучшения в состоянии кожи по всем параметрам (морщины, увлажнённость, эластичность). Образцы крови показали, что порошок шиповника увеличивал длительность жизни эритроцитов. Также в анкетах все участники выражали удовлетворённость от эффекта, который они получили.

Результаты позволили учёным сделать вывод, что употребление порошка шиповника (Hyben Vital®) улучшает состояние кожи во время старения. Обнаруженное стабилизирующее влияние этого препарата на мембраны эритроцитов может помочь в будущем увеличить длительность жизни клеток и таким образом замедлить старение кожи [8].

### **Регуляция веса**

Шиповник может проявить свой потенциал в программах, направленных на снижение лишнего веса. Сначала японские учёные проводили эксперименты на мышах, которые показали, что экстракт этих ягод способен тормозить набор веса и снижать количество висцерального жира. После этого обнадеживающие результаты побудили исследователей изучить влияние экстракта на человеческий организм.

В 12-недельном эксперименте принимали участие 32 человека (16 мужчин и 16 женщин) в стадии предожирения с индексом массы тела 25-30. Их поделили на 2 группы, одной из которых ежедневно давали таблетку плацебо, а другой – таблетку, которая содержала 100 мг экстракта шиповника. Учёные никак не вмешивались в диету пациентов, но учитывали её при подведении итогов. До, во время и после эксперимента участникам измеряли количество висцерального жира и общий процент содержания жира в организме. Также учитывали вес и индекс массы тела.

Результаты показали, что общий процент жира, количество висцерального жира, вес и индекс массы тела существенно снизились у группы людей, принимавших экстракт шиповника. Причём снижение наблюдалось, как по отношению к контрольной группе (принимавшей плацебо), так и по отношению к их собственным показателям на момент старта эксперимента. Кроме того, учёные отметили уменьшение количества подкожного жира на животе. Важно, что во время проведения исследования не было выявлено никаких побочных эффектов от препарата [9].

### **В кулинарии**

Плоды шиповника сегодня стали основой для варенья, повидла, компотов и киселей, конфет и мармелада, сладкого пюре, кваса, сиропа. Варенье также готовят из лепестков некоторых видов (шиповника коричневого, морщинистого). Но вообще видов растения, имеющий кулинарное значение, значительно больше. К перерабатываемым для кулинарных целей видам относится шиповник собачий колючейший, даурский, яблочный, щитконосный, Альберта, Беггера, Федченко, Эйчисон и др. Плоды шиповника иглистого могут подаваться к столу и в сыром виде.

Из плодов шиповника и 11 видов трав в 1953 году в Югославии был создан популярный газированный безалкогольный напиток «Cockta», который некоторое время успешно конкурировал в стране с Кока-Колой. Рецепт напитка был настолько удачным, что в Польше под схожим наименованием ««Polo Cockta» начали выпускать аналогичный продукт. После выделения Словении в отдельное государство газировку «Cockta» продолжили выпускать, а в 2019 году даже вышла его новая серия без содержания сахара.

Кроме того, шиповник нашёл своё применение и в алкогольных напитках. Из лепестков цветков делают ароматную наливку, а добавление в вино позволяет получить специфический пряный вкус. Также на основе плодов, листьев, орешков и цветков растения, в зависимости от вида, получают суррогаты чая и кофе.

## **В косметологии**

Шиповник в косметологии – это почти универсальный продукт. В уходовых средствах десятков косметических брендов шиповник включается в состав натуральных шампуней, очищающих масел, защитных кремов, увлажняющих лосьонов, скрабов для тела, носочков для пилинга, средств против морщин и лифтинговых масок. В комплексе с прочими активными компонентами экстракты и вытяжки шиповника предлагают решение практически любой косметической проблемы.

Но косметический потенциал шиповника начали использовать ещё с незапамятных времён. Из цветочных масел шиповника в Древнем Египте готовили омолаживающий отвар для умывания. В античном мире их включали в состав духов, добавляли в воду при принятии ванны для смягчения кожи. А втирание лепестков цветов растения после банных процедур практиковали для устранения запаха пота. С того же времени сок плодов шиповника использовали и как действенное солнцезащитное средство.

## **Опасные свойства и противопоказания**

Инструкции к препаратам шиповника в качестве противопоказаний указывают наличие у человека язв желудка и 12-перстной кишки (в фазе обострения), гастритов (из-за повышения кислотности желудка), а также индивидуальных аллергических реакций.

Поскольку шиповник повышает свёртываемость крови его бесконтрольное употребление может создать предпосылки для проблем сердечно-сосудистой системы. А способность плодов растения стимулировать выработку желчи может привести к обострению желчекаменной болезни. Осторожнее с целебными ягодами надо быть и людям, принимающим препараты для снижения давления, так как сочетание с шиповником способно усиливать действие лекарства.

## **Выбор и хранение**

При покупке шиповника специалисты рекомендуют выбирать плоды окультуренного шиповника, которые считаются и более полезными, и более вкусными. Главное отличие от плодов дикого растения – размер. Дикая обычно заметно мельче, хотя и среди окультуренных растений можно выделить 2 сортовые группы:

- с более крупными плодами от 4 г, которые похожи на яблочки, покрытые плотной кожицей,
- с мелкими, до 4 г, плодами с тонкой кожицей.

Какой шиповник выбрать, покупатель обычно решает, исходя из собственных предпочтений, но следует учитывать, что из плодов первой группы получается отличное варенье, а из плодов второй – сушёные заготовки.

Покупателям рекомендуют обращать внимание и на форму «ягоды». Овальная вытянутая форма свойственна сортам с большим содержанием в плодах витаминов и микроэлементов.

Ещё одним признаком высокого содержания витамина С считаются направленные вперёд чашелистики (растительная «корона» на «макушке» плода). Если же чашелистики загнуты назад, и лепестки «короны» как бы лежат на боках плодов, значит, витамина С в шиповнике будет меньше.

В любом случае плоды должны быть спелыми. В нашей стране шиповник собирают, начиная примерно с октября, стремясь успеть до первых заморозков. Выбирают плоды тёмно-красного насыщенного цвета. Оранжевое пятно на коже говорит о том, что шиповник ещё не созрел.

Хранят свежесобранный шиповник не больше 5-7 дней. За это время нужно успеть либо использовать, либо высушить его. В сушёном виде при правильных условиях заготовки могут храниться до следующего урожая. «Правильными» считаются условия, при которых плоды уложены в дышащий холщовой мешок. Можно также хранить плоды в стеклянной банке, но тогда накрыть её следует марлей или мешковиной и поставить в тёмное место.

Сушить шиповник тоже следует в тёмном, прохладном и сухом помещении естественным образом до состояния ломкости (плод должен переламываться, если на него надавить). Чтобы плоды не заплесневели, их желательно периодически перемешивать. Мыть ягоды перед сушкой нельзя.

Противоречивую оценку вызывает метод сушки плодов в духовке. В этом варианте шиповник раскладывают на противень в один-два слоя, приоткрывают дверцу духового шкафа, чтобы выходила влага и на четверть часа устанавливают температуру около 80-90 С. После этого температуру опускают до 50-60 С и досушивают продукт ещё в течение 5-7 часов. Полученные таким образом ягоды даже в высушенном состоянии могут оставаться крупными и гладкими, но поскольку шиповник в духовке подвергается длительному воздействию высоких температур, вероятность сохранения в нём ценного витамина резко снижается.

## Литература

1. US National Nutrient Database, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168998/nutrients>
2. L. Oprica, C. Bucsa, and M. M. Zamfirache. Ascorbic Acid Content of Rose Hip Fruit Depending on Altitude. Iran J Public Health. 2015 Jan; 44(1): 138–139.
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4450003/>
4. Ayati Z., Amiri M.S., Ramezani M., Delshad E., Sahebkar A., Emami S.A. Phytochemistry, Traditional Uses and Pharmacological Profile of Rose Hip: A Review. Curr Pharm Des. 2018;24(35):4101-4124. DOI: 10.2174/1381612824666181010151849. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30317989>
5. Paydary, K. Safety and efficacy of Setarud (IMOD™) among people living with HIV/AIDS: A review / K. Paydary, S. Emamzadeh-Fard, H.R.K. Khorshid, K. Kamali, S. SeyedAlinaghi, M. Mohraz // Recent Patents on Anti-Infective Drug Discovery. – 2012. – Vol. 7, No. 1. – P. 66-72.
6. Charles C. Ariahu, Diana K. Abashi, and Chiemela Enyinnaya Chinma. Kinetics of ascorbic acid loss during hot water blanching of fluted pumpkin (*Telfairia occidentalis*) leaves. J Food Sci Technol. 2011 Aug; 48(4): 454–459. doi: 10.1007/s13197-010-0123-0
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551187/>
8. Cagle, Patrice & Martin, Patrick. (2017). Abstract 3477: Rosehip (*Rosa canina*) extracts prevent AKT-mediated cell proliferation and migration in triple negative breast cancer cells.

- Cancer Research. 77. 3477-3477. DOI: 10.1158/1538-7445.AM2017-3477.  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150329141007.htm>
9. U. Andersson, K. Berger, A. Högberg, M. Landin-Olsson, and C. Holm. Effects of rose hip intake on risk markers of type 2 diabetes and cardiovascular disease: a randomized, double-blind, cross-over investigation in obese persons. Eur J Clin Nutr. 2012 May; 66(5): 585–590. DOI: 10.1038/ejcn.2011.203 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3343291/>
  10. L. Phetcharat, K. Wongsuphasawat, and K. Winther. The effectiveness of a standardized rose hip powder, containing seeds and shells of Rosa canina, on cell longevity, skin wrinkles, moisture, and elasticity. Clin Interv Aging. 2015; 10: 1849–1856. Published online 2015 Nov 19. DOI: 10.2147/CIA.S90092 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4655903/>
  11. Akifumi Nagatomo, Norihisa Nishida, Ikuo Fukuhara, Akira Noro, Yoshimichi Kozai, Hisao Sato, and Yoichi Matsuura. Daily intake of rosehip extract decreases abdominal visceral fat in preobese subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Diabetes Metab Syndr Obes. 2015; 8: 147–156. Published online 2015 Mar 6. DOI: 10.2147/DMSO.S78623
  12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4358417/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

### **Rosehip - useful properties, composition and contraindications**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Yampolsky Aleksey*, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplust.info, yampolsky.a@edaplust.info

*Получено 15.04.2020*

**Реферат.** В статье рассмотрены основные свойства шиповника и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование шиповника в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты шиповника на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

**Abstract.** The article discusses the main properties of wild rose and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of wild rose in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of wild rose on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.