



Шипшина (лат. *Rōsa*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутріціолог

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

Реферат. У статті розглянуто основні властивості шипшини та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання шипшини у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти шипшини на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт із його застосуванням.

Ключові слова: шипшина, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Корисні властивості шипшини

Таблиця 1. Хімічний склад шипшини (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Плоди шипшини [1]
Вода	58,66
Вуглеводи	38,22
Білки	1,6
Харчові волокна	24,1
Цукор	2,58
Жири	0,34
Калорії (Ккал)	162
Мінерали (мг/100 г):	
Фосфор	61
Кальцій	169
Калій	429
Натрій	4
Магній	69
Залізо	1,06
Цинк	0,25

Мідь	0,113
Марганець	1,02
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	426
Вітамін В2	0,166
Вітамін А	1,3
Вітамін В6	0,076
Вітамін В1	0,016
Вітамін РР	1,3
Вітамін Е	5,84

У таблиці наводяться дані щодо дикої шипшини, що росте в районі Великих Рівнин (передгірного плато в США та Канаді), який дуже багатий на вітаміни Р, Е, К, флавоноїди, дубильні речовини, пектини, каротиноїди. Серед вітамінної групи особливо виділяється вітамін С. За цим показником плоди шипшини в 50 разів перевершують лимон, і в 10 разів – чорну смородину.

Поширені у нас шипшини травневий, іглистий, Беггера, даурський, Федченко та ін. теж відрізняються багатим вітамінним складом і використовуються як лікарська сировина, проте як джерело цінних речовин не всі види рослини (а їх понад 350) однаково корисні. Червоно- та білоkwіткові види містять дуже багато аскорбінової кислоти (іноді більше 1000 мг на 100 г), а в рожево- і особливо в жовтоkwіткових шипшинах її значно менше (хоча ці види багаті на танини).

Крім того, концентрація цінних вітамінів залежить від місця зростання чагарника. Румунські вчені у своєму дослідженні [2] порівнювали 6 видів шипшини, зібраного на різній висоті. Виявилось, що найвищий вміст аскорбінової кислоти було виявлено у м'якоті плодів кущів, що ростуть на рівні 807-830 метрів. Навіть вид із найменшою кількістю вітаміну С, взятий з високогір'я, містив удвічі більше аскорбінової кислоти, ніж той самий вид, що росте нижче.

Лікувальні властивості шипшини

У 2018 році вийшло дослідження [3], в якому розглядалося традиційне застосування шипшини та його фармакологічний профайл на основі вже написаних раніше наукових праць. З наведених матеріалів випливає, що в різні часи вчені виявляли протираковий, антиоксидантний, протизапальний ефект ягід, екстракт яких надавав терапевтичну дію і при артриті. У ряді інших робіт було встановлено, що шипшина захищає печінку, нирки, кардіоваскулярну та нервову системи, а також, що він ефективний проти бактерії *H. Pylori*, що бере участь у розвитку виразкової хвороби.

А вперше цілющі властивості шипшини почали використовувати ще античні, а за ними і середньовічні лікарі. Знаменитий арабський лікар Авіценна тисячу років тому маслом рослини лікував запалення очей, ясен та зубні хвороби. Європейські середньовічні медики настійними на вині пелюстками kwіток позбавляли проблем шлунково-кишкового тракту та жіночих захворювань. Суміш із розчиненим у воді медом допомагала їм знімати високу температуру у пацієнтів, а оцтові склади використовувалися для лікування інфікованих ран.

Як ранозагоювальний засіб плоди шипшини та її пелюстки застосовували і в російсько-турецьких війнах, починаючи, як мінімум, з XVII століття. Водними настоянками пелюсток просочували перев'язувальний матеріал, відваром плодів обробляли рани для запобігання

гангрени, а «свороборинну патоку» («свороборенником» за старих часів називали шипшиною) пили для швидкого відновлення сил після поранення та лихоманки.

Ефективність шипшини тут пояснюється сукупним ефектом складових, що входять до нього. Ізофлавоноїди та кемпферол виявляють сечогінний ефект, рутин у комбінації з вітаміном Р – капіляророзміцнюючу, а кверцетин – виражену кровоспинну дію. Дубильні речовини, що містяться не тільки в плодах, але і в інших частинах рослини, демонструють свої бактерицидні, протизапальні та в'язучі властивості.

Сьогодні пелюстки шипшини французької, також виявляють перелічені вище властивості, входять у фармакопею ряду країн і можуть включатися в терапії атеросклерозу, гіпертонії, виразок, гастритів, колітів, дизентерії.

Використання у традиційній медицині

Шипшина повсюдно застосовується і як сировина для виробництва аскорбінової кислоти, і як основа різноманітних лікарських препаратів:

Такі засоби як «Холосас», «Холемакс», «Холос» є водним екстрактом плодів шипшини. Вони призначаються як жовчогінний при запаленнях печінки та жовчного міхура (виключаючи форми холециститу з утворенням каменів).

«Розанол» на основі олії шипшини має жовчогінну, але ще бактерицидну та спазмолітичну дію.

З багатого токоферолами та каротиноїдами шроту ягід (відходу переробки плодів) створено масляний розчин «Каротолін», призначений для нормалізації тканинного обміну при шкірних ураженнях, екземах, трофічних виразках.

Препарат Setarud (IMOD™), до складу якого, крім екстракту собачого шипшини, входять екстракти пижма звичайної і кропиви дводомної, заявлений виробником як імуномодулюючий засіб. Є дані щодо застосування цих ліків у лікуванні ВІЛ-інфікованих [4].

Сироп плодів шипшини може призначатися для поліпшення апетиту та для профілактики авітамінозу.

Плоди шипшини включені до складу мікстури протиастматичної (по Траскову), що призначена для лікування бронхіальної астми.

Застосування шипшини у народній медицині

Шипшина можна назвати однією з найпопулярніших природних складових, що застосовуються в народній медицині та самостійно, та у комбінації з іншими компонентами. У давнину вважалося, що навіть аромат шипшини здатний загострювати органи почуттів, виліковувати «холод нервів», позбавляти тяжкості серця і «гарячити» мозок. Для позбавлення головного болю препаратами шипшини змащували лоб. Але якщо джерело болю розташовувалося у вусі, то за допомогою плодів рослини боролися також із «вушними хробаками» та дзвоном у голові.

У сучасній народній медицині збереглася традиція лікувати за допомогою шипшини та пелюсток його кольору захворювання серця. Але, в цілому, спектр застосування різних частин цієї рослини дуже широкий:

- відвари плодів затребувані як жовчогінний та потогінний засіб, що призначається в комбінації з медом при застудах, гіпертонії, хворобах печінки;

- варення та сиропи з пелюсток шипшини приймають як заспокійливе;
- відвар патологічних утворень, які вражають рослину (їх називають галлами), включають у терапію виразок шлунка та 12-палої киші, легеневого туберкульозу, малярії;
- товчені насіння рослини, змішані з галуном, накладають на рани для швидкого загоєння;
- смолоподібна речовина, отримана з згорілих гілок шипшини, використовують при лікуванні псоріазу;
- виварені гілки та листя рослини призначаються цілителями при дизентерії та болях у шлунку, тифі, скарлатині, запаленнях нирок, легеневого туберкульозі;
- відвар коренів вважається хорошим сечогінним та профілактичним засобом, що перешкоджає утворенню каменів у сечовому міхурі.

Корисні властивості шипшини виявляються переважно завдяки поліфенолам та вітаміну С у складі. Навіть у листі міститься до півтора відсотків аскорбінової кислоти. Цим зумовлені, зокрема, антиоксидантний та антизапальний ефекти. Причому ці, і інших цілющі прояви виражені настільки яскраво, що вони закріпилися у традиційних рецептах багатьох народів світу.

У Франції з пелюсток шипшини галльської готують протиглистові препарати, засоби від геморою та діареї.

У Болгарії пелюстками дамаської троянди (ще у давнину виведеної з шипшин галльського і мускусного) лікують як діарею і запалення ШКТ, але й ангіни і поразки слизових очей.

У Німеччині та Польщі плоди рослини використовують при захворюваннях сечового міхура та нирок.

У російській народній медицині пелюсткові препарати п'ють при легеневого туберкульозі, закупорці холестерину судин, неврастенії. Цією цілющою рідиною також полощуть горло і ротову порожнину, порошком потовчених пелюсток присипають виразки та бешихи, а перев'язувальний матеріал просочують пелюстковим відваром шипшини собачої для зупинки кровотечі.

У Центральній Азії пелюсткове варення їдять для покращення роботи серця та нервової системи.

На території України та Білорусі відваром гілок лікують радикуліт, ревматизм та кривавий пронос.

У народній медицині якутів із відвару листя шипшини іглистого готують сечогінний, а з відвару листяних стебел – засіб від малярії.

Деякі корінні племена Північної Америки відваром коріння шипшини нутканського лікують захворювання горла.

В цілому, засобами на основі шипшини в народній медицині найчастіше відновлюють роботу органів травлення, зупиняють кровотечі, стимулюють секреторну функцію щитовидної залози та надниркових залоз, знімають запалення мигдаликів, припиняють блювоту і вгамовують гикавку. Вважається, що щоденне вживання в їжу плодів шипшини (у дозі приблизно 2-2,5 г), згідно з народними рецептами, має посилити потенцію та відстрочити старіння.

Як заварити шипшину правильно

Чи не головна перевага шипшини перед іншими рослинами – рекордний вміст вітаміну С у його плодах. З європейських рослин тільки первоцвіт весняний випереджає шипшину за цим показником. Оскільки вітамін С губиться при тривалому впливі високих температур, виникає проблема того, як правильно заварити шипшину, щоб зберегти в відварі максимальну кількість L-аскорбінової кислоти (біологічно активного ізомеру).

За відсутності кисню L-аскорбінова кислота здатна витримати нагрівання понад 100°C, не руйнуючись. Тобто, якщо звертати увагу лише на температуру, то один із традиційних способів досить тривалого (15-20 хвилин) кип'ятіння плодів шипшини з наступним наполяганням до 4 діб не повинен сильно нашкодити аскорбіновій кислоті.

Однак у такому способі, як мінімум, не враховується ступінь руйнівної дії кисню. Недарма багато фітотерапевтів радять не подрібнювати шипшину перед заварюванням, вважаючи, що для зниження інтенсивності окислення корисніше просто пом'яти його, кілька разів проткнути захисну шкірку зубочисткою або розрізати плід навпіл. З тієї ж причини фітотерапевти вважають, що правильніше заварювати шипшину у закритому термосі. Крім цього, слід брати до уваги й низку додаткових факторів, які ускладнюють процедуру заварювання шипшини.

В одному з проєктів [5] вчені оцінювали ступінь та швидкість руйнування вітаміну С у воді різної температури та при різних значеннях міри кислотності (рН від 5 до 6,5). У ході експерименту дослідники підтримували постійну температуру на позначках 60, 70, 80 та 90 градусів Цельсія у 30-хвилинному інтервалі. В результаті було встановлено, що важливе значення має одразу кілька параметрів:

Температура . Незалежно від величини рН при 90-градусному нагріванні вже через 10 хвилин втрачалось 15-20% вітаміну С. За той же проміжок часу при 60-градусному нагріванні води втрати вітаміну С склали не більше 5%.

Рівень рН . Аскорбінова кислота більшою мірою схильна до термічного розкладання при більш високих значеннях рН. При рН води 5 за 20 хвилин при нагріванні до 60 ° С було втрачено приблизно 5% вітаміну С, а при рН 6,5 за той самий час при тій же температурі нагрівання – понад 60 %.

Тривалість нагрівання . За півгодини процедури при всіх температурах і значеннях рН, що перевіряються в експерименті, вміст аскорбінової кислоти скоротився більш ніж на 50%. При цьому чим вище температура і рН, тим значнішими були втрати, аж до майже повного зникнення вітаміну. В цілому, результати показували, що за інших рівних, висока температура для вітаміну С була менш руйнівною, ніж велика тривалість заварювання.

Але це ще не всі складнощі, оскільки сусідство вітаміну з іншими речовинами теж впливає на темпи руйнівних процесів. На ідеї уповільнення розпаду аскорбінової кислоти за допомогою чайних фенолів заснована фітотерапевтична традиція заварювати шипшину разом із чайним листом. Вважається, що втрату аскорбінової кислоти прискорюють іони заліза та міді. Однак, коли вони вступають у взаємодію Космосу з чайним фенолом (а не з вітаміном С), то темпи втрати аскорбінової кислоти знижуються. Заварювання таких чайно-шипшинних напоїв – популярна та поширена практика, але треба враховувати, що чайний кофеїн заважає засвоєнню вітаміну С в організмі. Тому «виграш» одному етапі процесу обертається «програшем» іншому.

Якщо спробувати максимально врахувати всі ці умови, то можна говорити про два найбільш ефективні способи заварювання шипшини. В обох випадках береться 1 частка плодів рослини на 10 часток води. (Якщо відвар готується для зовнішнього застосування, частка сировини збільшується у 2-3 рази). Перед тим, як засипати шипшину в термос, ягоди потрібно помити,

очистити від «волосків» чашолистів, пом'яти пальцями і проткнути кілька разів зубочисткою. Сушену шипшину можна подрібнити на дрібні фракції. Термос краще брати зі скляною колбою, а воду з низьким рівнем рН. Далі в першому випадку шипшина заливається водою 90 С буквально на 10-15 хвилин. У другому – 50-60-градусною водою на 20-30 хвилин. Незалежно від способу термос щільно закривається, а відвар випивається відразу після приготування.

У східній медицині

У Тибеті, Індії, Китаї шипшиною лікують виразки шлунка, хвороби печінки та вивідних систем (нирок, сечового міхура). Також тибетці препаратами на основі плодів борються з атеросклерозом, неврастенією та туберкульозом легень, а китайці відвар та порошок коріння рослини застосовують для виведення паразитів та активізації роботи ШКТ.

Під найменуванням мей-куей-гуа у збірнику китайських цілющих трав згадується шипшина зморшкувата, яка впливає на печінку та селезінку, сприяючи активній циркуляції крові. Відваром його пелюсток у традиційній медицині зупиняють криваве блювання, лікують захворювання крові, накладають вмочені в мей-куей-гуа примочки для розсмоктування гнійних нарівів. Крім того, з пелюсток заварюють цілющий чай і роблять настойку мей-куей-лу (Рожева роса).

У наукових дослідженнях

Американські вчені досліджували потенціал шипшини з погляду боротьби з раком молочної залози, а точніше з таким його типом як «тричі негативний». Цей тип раку дуже складно піддається лікуванню, оскільки у клітин пухлини відсутні три рецептори, на які зазвичай націлені лікарські препарати. І навіть у разі ремісії, у пацієток з таким захворюванням частіше трапляються рецидиви та вище рівень смертності порівняно з іншими типами раку грудей.

Вчені проводили дослідження у пробірці – на культурі клітин тричі негативного раку молочної залози. Як лікування вони застосовували екстракт шипшини у різних концентраціях. Найвища доза (1,0 мг/мл) знижувала розмноження патологічних клітин на 50% та ступінь їхньої рухливості – від 25 до 45%. Зменшення концентрації призводило до зниження ефективності терапії. Додаткові експерименти дозволили розкрити механізм впливу екстракту шипшини. З'ясувалося, що він знижує кількість двох ферментів, які відповідають за зростання хвороботворних клітин за такого типу раку грудей.

Екстракт також посилював здатність "Доксорубіцину" (препарату хіміотерапії, який зазвичай застосовують при раку молочної залози), гальмувати розмноження та знижувати ступінь рухливості клітин. Є думка, що шипшина може бути ефективним у боротьбі з раком простати, але для отримання підтверджень потрібно проводити дослідження [6].

В експериментах на мишах порошок шипшини демонстрував здатність запобігати посиленню ожиріння і уповільнювати розвиток діабету 2-го типу, впливаючи ще на етапі предіабету, коли відбувається порушення толерантності до глюкози. Крім того, порошок помітно впливав на зниження рівня поганого холестерину в крові.

Виходячи з цього, шведські вчені взялися перевірити ефект шипшини на людях, які страждають від ожиріння. У рандомізованому подвійному сліпому дослідженні взяли участь 31 пацієнт із ожирінням, але з нормальною толерантністю до глюкози. Протягом 6 тижнів вони приймали напій на основі порошку шипшини, а потім їхню вагу, толерантність до глюкози, кров'яний

тиск, рівень жирів у крові та маркери запалення порівняли з тими самими показниками у пацієнтів контрольної групи, які не приймали напій.

Результати дослідження продемонстрували, що у групи, яка п'є напій із шипшини, значно знизився систолічний (верхній) артеріальний тиск та загальний рівень холестерину в плазмі крові. Також знизився ризик розвитку кардіоваскулярних захворювань за шкалою Рейнолдса (яка бере до уваги безліч факторів: стать, вік, перенесені захворювання, факт куріння та ін.). У той же час показники ваги, діастолічного (нижнього) артеріального тиску, толерантності до глюкози, рівня холестерину високої щільності («хорошого»), тригліцеридів та маркерів запалення у представників обох груп не відрізнялися.

Таким чином, вчені дійшли висновку, що щоденне вживання 40 г порошку шипшини протягом 6 тижнів може значно зменшити ризик появи серцево-судинних захворювань у людей з ожирінням шляхом зниження верхнього тиску та рівня холестерину в плазмі.

Що стосується відмінностей у результатах досліджень на мишах та на людях, то вчені пояснюють це різницею дозувань. Порошок шипшини становив майже 30% раціону гризунів, тоді як люди приймали лише 40 г/день. Саме високе дозування могло викликати у мишей покращення ліпідного профілю, зниження ваги тощо. [7]

У рандомізованому подвійному сліпому дослідженні вивчали вплив порошку шипшини (Hyben Vital[®]), зробленого з насіння та шкурки плодів, на старіння клітин шкіри та інтенсивність появи зморшок. В експерименті брали участь 34 особи віком від 35 до 65 років із зморшками на обличчі типу «гусячі лапки». Ефект шипшини протягом 8 тижнів порівнювали з ефектом від відомого засобу проти зморшок (астаксантину).

За допомогою спеціальної камери Visioscan (приладу фіксує зміни в текстурі шкіри), корнеометра (вимірювача вологості шкіри) та кутометра (приладу, що вимірює еластичність шкіри) вчені отримували інформацію про відповідні параметри – зморшки, рівень зволоження шкіри та її еластичність, на старті, а потім через 4 та через 8 тижнів після початку експерименту.

Також всі учасники здали кров для визначали тривалість життя клітин. Вчені вивчали зразки крові протягом 5 тижнів та робили висновки на основі швидкості руйнування еритроцитів, при якому гемоглобін потрапляє до плазми.

Після закінчення дослідження у пацієнтів з обох груп було зафіксовано значні покращення у стані шкіри за всіма параметрами (зморшки, зволоженість, еластичність). Зразки крові показали, що порошок шипшини збільшував тривалість життя еритроцитів. Також в анкетах всі учасники висловлювали задоволеність ефекту, який вони отримали.

Результати дозволили вченим дійти невітнішого висновку, що вживання порошку шипшини (Hyben Vital[®]) поліпшує стан шкіри під час старіння. Виявлений стабілізуючий вплив цього препарату на мембрани еритроцитів може допомогти у майбутньому збільшити тривалість життя клітин і таким чином уповільнити старіння шкіри [8].

Регулювання ваги

Шипшина може проявити свій потенціал у програмах, спрямованих на зниження зайвої ваги. Спочатку японські вчені проводили експерименти на мишах, які показали, що екстракт цих ягід здатний гальмувати набір ваги та знижувати кількість вісцерального жиру. Після цього обнадійливі результати спонукали дослідників вивчити вплив екстракту на організм людини.

У 12-тижневому експерименті брали участь 32 особи (16 чоловіків та 16 жінок) у стадії заживлення з індексом маси тіла 25-30. Їх поділили на 2 групи, одній з яких щодня давали таблетку плацебо, а іншій – таблетку, яка містила 100 мг екстракту шипшини. Вчені ніяк не втручалися в дієту пацієнтів, але враховували її під час підбиття підсумків. До, під час та після експерименту учасникам вимірювали кількість вісцерального жиру та загальний відсоток вмісту жиру в організмі. Також враховували вагу та індекс маси тіла.

Результати показали, що загальний відсоток жиру, кількість вісцерального жиру, вага та індекс маси тіла суттєво знизилися у групі людей, які приймали екстракт шипшини. Причому зниження спостерігалось, як стосовно контрольної групи (приймала плацебо), і стосовно їх власним показниками на момент старту експерименту. Окрім того, вчені відзначили зменшення кількості підшкірного жиру на животі. Важливо, що під час проведення дослідження не було виявлено жодних побічних ефектів препарату [9].

У кулінарії

Плоди шипшини сьогодні стали основою для варення, повидла, компотів та киселів, цукерок та мармеладу, солодкого пюре, квасу, сиропу. Варення також готують із пелюсток деяких видів (шипшини коричневого, зморшкуватого). Але взагалі видів рослини, що мають кулінарне значення, значно більші. До перероблюваних для кулінарних цілей видів відноситься шипшина собача колюча, даурська, яблучна, щитконосна, Альберта, Беггера, Федченко, Ейчисон та ін. Плоди шипшини ігlistого можуть подаватися до столу і в сирому вигляді.

З плодів шипшини та 11 видів трав у 1953 році в Югославії було створено популярний газований безалкогольний напій Сockта, який деякий час успішно конкурував у країні з Кока-Колою. Рецепт напою був настільки вдалим, що в Польщі під подібним найменуванням «Роло Сockта» почали випускати аналогічний продукт. Після виділення Словенії в окрему державу газировку Сockта продовжили випускати, а в 2019 році навіть вийшла його нова серія без вмісту цукру.

Крім того, шипшина знайшла своє застосування і в алкогольних напоях. З пелюсток квіток роблять ароматне наливання, а додавання у вино дозволяє отримати специфічний пряний смак. Також на основі плодів, листя, горішків та квіток рослини, залежно від виду, отримують сурогати чаю та кави.

У косметології

Шипшина у косметології – це майже універсальний продукт. У доглядових засобах десятків косметичних брендів шипшина включається до складу натуральних шампунів, очисних масел, захисних кремів, зволожуючих лосьйонів, скрабів для тіла, шкарпеток для пілінгу, засобів проти зморшок та ліфтингових масок. У комплексі з іншими активними компонентами екстракти та витяжки шипшини пропонують вирішення практично будь-якої косметичної проблеми.

Але косметичний потенціал шипшини почали використовувати ще з незапам'ятних часів. З квіткових масел шипшини в Стародавньому Єгипті готували омолоджуючий відвар для вмивання. В античному світі їх включали до складу парфумів, додавали у воду після прийняття ванни для пом'якшення шкіри. А втирання пелюсток квітів рослини після лазневих процедур практикували для усунення запаху поту. З того ж часу сік плодів шипшини використовували як дієве сонцезахисний засіб.

Небезпечні властивості та протипоказання

Інструкції до препаратів шипшини як протипоказання вказують наявність у людини виразок шлунка та 12-палої кишки (у фазі загострення), гастритів (через підвищення кислотності шлунка), а також індивідуальних алергічних реакцій.

Оскільки шипшина підвищує згортання крові, його безконтрольне вживання може створити передумови для проблем серцево-судинної системи. А здатність плодів рослини стимулювати вироблення жовчі може призвести до загострення жовчнокам'яної хвороби. Обережніше з цілющими ягодами треба бути і людям, які приймають препарати для зниження тиску, оскільки поєднання з шипшиною здатне посилювати дію ліків.

Вибір та зберігання

При покупці шипшини фахівці рекомендують вибирати плоди окультуреної шипшини, які вважаються і кориснішими, і смачнішими. Головна відмінність від плодів дикої рослини – розмір. Дикий зазвичай помітно дрібніший, хоча і серед окультурених рослин можна виділити 2 сортові групи:

- з більшими плодами від 4 г, які схожі на яблучка, покриті щільною шкіркою,
- з дрібними, до 4 г, плодами з тонкою шкіркою.

Яку шипшину вибрати, покупець зазвичай вирішує, виходячи з власних переваг, але слід враховувати, що з плодів першої групи виходить відмінне варення, та якщо з плодів другої – сушені заготовки.

Покупцям рекомендують звертати увагу на форму «ягоди». Овальна витягнута форма властива сортам з великим вмістом у плодах вітамінів та мікроелементів.

Ще однією ознакою високого вмісту вітаміну С вважаються спрямовані вперед чашолистники (рослинна «корона» на «маківці» плода). Якщо ж чаші загнуті назад, і пелюстки «корони» ніби лежать на боках плодів, значить, вітаміну С у шипшині буде менше.

У будь-якому разі плоди мають бути стиглими. У нашій країні шипшину збирають, починаючи приблизно з жовтня, прагнучи встигнути до перших заморозків. Вибирають плоди темно-червоного насиченого кольору. Помаранчева пляма на шкірці говорить про те, що шипшина ще не дозріла.

Зберігають свіжозібрану шипшину не більше 5-7 днів. За цей час потрібно встигнути використовувати або висушити його. У сушеному вигляді за правильних умов заготівлі можуть зберігатися до наступного врожаю. «Правильними» вважаються умови, за яких плоди укладені в дихаючий полотняний мішок. Можна також зберігати плоди у скляній банці, але тоді накрити її слід марлею або мішковиною і поставити в темне місце.

Сушити шипшину теж слід у темному, прохолодному та сухому приміщенні природним чином до стану ламкості (плід повинен переламуватись, якщо на нього натиснути). Щоб плоди не зацвілі, їх бажано періодично перемішувати. Мити ягоди перед сушінням не можна.

Суперечливу оцінку викликає метод сушіння плодів у духовці. У цьому варіанті шипшину розкладають на деко в один-два шари, відкривають дверцята духової шафи, щоб виходила волога і на чверть години встановлюють температуру близько 80-90 С. Після цього температуру опускають до 50-60 С і досушують продукт ще протягом 5- 7 годин. Отримані таким чином ягоди навіть у висушеному стані можуть залишатися великими і гладкими, але оскільки

шипшина в духовці піддається тривалому впливу високих температур, ймовірність збереження цінного вітаміну різко знижується.

Література

1. US National Nutrient Database, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168998/nutrients>
2. L. Oprica, C. Bucsa, i MM 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 MS, Ramezani M., Delshad E., Sahebkar A., Emami SA Phytochemistry, Traditional Use 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. Пайдарі, К. Безпека і ефективність Сетаруду (IMOD™) серед людей живуть з HIV/AIDS: A review / К. Paydary, S. Emamzadeh-Fard, HRK Khorshid, K. Kamali, S. SeyedAlinaghi, M. Mohraz // Recent Patents на Anti-Infective Drug Discovery. - 2012. - Vol. 7, No. 1. - P. 66-72.
6. Charles C. Ariahu, Diana K. Abashi, i Chiemela Enyinnaya Chinma. Kinetics of ascorbic acid loss протягом 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 в 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. Högborg, M. Landin-Olsson, i C. Holm. Effects of rose hip intake on risk markers of typ 2 diabetes and cardiovascular disease: 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, i K. Winther. Ефективність standardized rose hip powder, containing seeds and mushes 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, та Yoichi Matsuura. Daily intake of rosehip extract decreases abdominal visceral fat in preobese subjects: 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info .

Rosehip - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, головний редактор проекту EdaPlus.info

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 15.04.2020

Реферат. У статті розглянуто основні властивості шипшини та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання шипшини у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти шипшини на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт із його застосуванням.

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.