



Irena Piekarska, 2022-09-23 11:32

Rokitnik. Dlaczego tak dobroczynnie działa na zdrowie?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Owoce rokitnika kolorem i kształtem przypominają jarzębinę, są jednak mniej czerwone i bardziej eliptyczne. W smaku, zerwane prosto z krzewu są niewyobrażalnie kwaśnie. Trochę słodsze robią się dopiero po przymrozkach lub w przetworach. Ale mają tyle zalet dla zdrowia, że nie sposób wymienić je jednym tchem.

Dziko rosnące krzewy rokitnika pospolitego są w Polsce pod ochroną, zwłaszcza w rejonach nadmorskich i w Pieninach. Samodzielne zbieranie grozi wysokim mandatem. Jesienią w sklepach pojawia się rokitnik uprawny, który jest doskonałą alternatywą i posiada takie same walory. W naszej kuchni owoce tej rośliny nie są jeszcze zbyt popularne, choć coraz częściej stanowią istotny składnik suplementów i kosmetyków. Na zalety rokitnika zwracają uwagę eksperci z Instytutu Żywności i Żywienia, bowiem jest on źródłem aż **190 substancji bioaktywnych** cennych dla zdrowia. A jego wyjątkową cechą jest to, że poddany obróbce termicznej w minimalnym stopniu traci swoje walory.

Owoce rokitnika są bogatym źródłem mikro i makro elementów, witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach, karotenoidów i flawonoidów. Co więcej należy do rzadkich roślin gromadzących w swoich owocach i pestkach tłuszcz. Rokitnik jest jednym z najbogatszych w witaminę C owoców. Wyprzedza go jedynie owoc dzikiej róży. O ile zapotrzebowanie na kwas askorbinowy wynosi średnio dla dzieci **40-50 mg** na dobę, dla kobiet **75 mg** i 90 mg dla mężczyzn o tyle w 100 gr owoców rokitnika jest jej średnio od 200 - 250 mg. Czyli znacznie więcej niż wynosi dzienny popyt organizmu. Niektóre odmiany rokitnika, rosnące w górach w Europie Środkowej wykazują znacznie większą zawartość tej witaminy w 100 gr nawet - między

405-1100 mg. Z powodu braku enzymu rozkładającego kwas askorbinowy jest ona wyjątkowo odporna na przechowywanie i gotowanie. Zatem wszystkie przetwory z rokitnika, konfitury, herbaty, soki pozostają bogatym jej źródłem.

Rokitnik to źródło 40 rodzajów karotenoidów, czyli skutecznych przeciwutleniaczy m.in. beta-karotenu, alfa-karotenu, γ -karotenu oraz likopenu, które znacząco wpływają na hamowanie procesów starzenia organizmu oraz zmniejszają ryzyko niektórych chorób nowotworowych takich jak rak skóry, jajnika czy płuc. Z kolei luteina i zeaksantyna wspomagają siatkówkę oka, potrafią pochłaniać promienie UV, są też pomocne w profilaktyce układu krążenia. Aktywność biologiczna przeciwutleniaczy obecnych nie tylko w owocach ale także w liściach rokitnika wpływa na zmniejszanie „złego” cholesterolu LDL i zwiększaniu zawartości „dobrego” HDL. Przekłada się to na profilaktykę choroby wieńcowej, zawału serca i udaru mózgu.

Poza witaminą C i karotenoidami rokitnik jest także spichlerzem witamin z grupy B, witaminy F, czyli kwasu alfa-linolenowego i linolowego niezbędnych dla prawidłowej pracy mózgu i serca. Również obfituje w witaminę E i prowitaminę A jak i w witaminę K, niezbędną w produkcji protrombiny, która ogrywa bardzo istotną rolę w krzepnięciu krwi. Do tego trzeba dodać znaczące ilości wapnia, miedzi, żelaza, selenu i cynku. Ze względu na dużą ilość potasu - 168-219 mg/100g- zaleca go osobom chorującym na nadciśnienie. W miąższu i nasionach rokitnika gromadzone są tłuszcze, z przewagą nienasyconych kwasów tłuszczowych. Najbardziej wartościowy jest olej z pulpy albowiem zawiera najwięcej silnych przeciwutleniaczy, witaminy E a także fitosteroli.

Dzięki swoim właściwościom rokitnik pomaga zwiększyć odporność organizmu i skutecznie wspomaga leczenie grypy oraz różnych stanów zapalnych spowodowanych przez bakterie i wirusy. Okazuje się skuteczny w zwalczaniu problemów trawiennych takich jak biegunki, wzmacnia naczynia krwionośne oraz przyczynia się do ogólnej poprawy kondycji w stanach przemęczenia. Można go stosować w leczeniu błon śluzowych. Nie zaleca się jednak stosowania przetworów z rokitnika chorym na kamicę nerkową oraz wrzody żołądka i dwunastnicy za względu na wysoką zawartość kwasów.

Zarówno owoce jak i liście mają zastosowanie w produkcji kosmetyków. Zwłaszcza olej z miąższu rokitnika. Obecne w nim kwasy tłuszczowe mają zdolność wchłaniania promieni UV co spowalnia fotostarzenie się skóry. Ponadto działa antyoksydacyjnie zwalczając wolne rodniki, które przyspieszają powstawanie zmarszczek i utratę jędrności. Po kilku tygodniach aplikowania kremów z rokitnikiem lub samego olejku cera odzyskuje blask, jest lepiej odżywiona przez co zmarszczki stają się mniej widoczny a jej koloryt staje się wyrównany. Składniki preparatów na bazie rokitnika doskonale przyspieszają gojenie się drobnych ran i łagodzą podrażnienia. W aptekach można znaleźć wiele maści, kremów a nawet szamponów z wyciągami tej rośliny. Również szamponów przeciwłupieżowych, oraz wzmacniających zniszczone włosy. Olejek z rokitnika przeciwdziała wysuszeniu się końcówek włosów i nadaje im blask.