

Облепиха

Облепиху не зря называют «европейским женьшенем». Эти мелкие ягодки удивительно богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и многими другими полезными веществами. В природе не найти другой такой ягоды, богатой ценными для нашего организма соединениями. В ягодах содержатся витамины А, С, В₁, В₂, В₆, Е, F, Р, К, фолиевая кислота, незаменимые аминокислоты, дубильные вещества, флавоноиды, каротин, минералы и множество других полезных элементов. А точнее, облепиха содержит более 190 разных фитонутриентов и эфирных масел, в том числе и жирные кислоты омега-3, -6 и, самое главное, омега-7 — жирную кислоту, которая встречается очень редко, но которая ценится очень высоко, особенно в косметологии.

Облепиха — это кустарник или деревце с колючками из семейства Лоховых. Наиболее известным видом считается облепиха крушиновидная.

Листья у облепихи узкие и длинные, расположенные поочередно, сверху зеленые в мелких точках, снизу серовато-белые или серебристые, покрытые чешуйками.

Цветы мелкие, невзрачные, двух видов — мужские и женские, расположенные скученно на коротких колосовидных соцветиях, они появляются раньше листьев. Цветет облепиха в апреле-мае, цветы опыляются ветром и насекомыми.

Плод имеет круглую или продолговатую форму, с сочной мякотью ярко-оранжевого или желтого цвета. Ягоды густо расположены на ветке, в буквальном смысле облепляют веточку, отсюда и пошло название растения.

Внутри плода находится плоская косточка коричневого цвета. Плоды у облепихи съедобные, кисло-горьковатые,

с легким ананасовым ароматом. Плоды созревают в августе-сентябре.

Дикая облепиха хорошо разрастается, так как корневая система дает много поросли. Растет облепиха повсюду — по берегам рек, на склонах, на пустырях, предпочитает песчаную почву.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Облепиха относится к тем немногочисленным растениям, плоды которых богаты водо- и жирорастворимыми витаминами. Высокое содержание биологически активных веществ, целебные свойства плодов, масла, коры, листьев, почек — все это привело к широкой популярности растения.

Содержание в облепихе органических кислот (яблочной, винной, щавелевой, янтарной) колеблется в больших пределах — от 1,16 до 4,2 %. Облепиха сравнительно бедна сахарами, количество которых зависит от географического района, в котором она произрастает, степени зрелости плодов, погодных условий вегетационного периода. Сахаристость плодов сортовой облепихи выше, чем у дикорастущей.

Одним из важнейших показателей, определяющих качество плодов, является масличность. Масло различного состава содержится в плодовой мякоти, семенах и коре деревьев. Масличность мякоти колеблется от 1,7 до 9–10 % (встречаются отдельные дикорастущие формы с еще более высоким содержанием жирного масла), но в большинстве случаев она составляет 3–4,5 %. Наиболее богаты маслом мелкие плоды, имеющие ярко-оранжевую окраску, масличность красно- и желтоокрашенных

плодов намного ниже. В состав масла входят глицериды линолевой, линоленовой, олеиновой, пальмитиновой, пальмитоолеиновой, стеариновой и ряда других жирных кислот. Состав масел плодовой мякоти и семян различен. Так, например, в масле мякоти более 60 % составляют пальмитиновая и пальмитоолеиновая кислоты, в масле семян их значительно меньше. В последнем преобладают линолевая и линоленовая кислоты.

Плоды богаты витаминами. Содержание каротиноидов колеблется от 0,31 до 20 мг на 100 г сырого вещества свежих плодов. Каротиноидами значительно богаче масло мякоти. Каротиноиды плодов облепихи в организме человека превращаются в витамин А.

По содержанию витамина Е (2,9–18,4 мг на 100 г) облепиха превосходит почти все плодовые и ягодные растения. Больше витамина Е содержит масло семян (105–247 мг на 100 г), тогда как в масле мякоти его количество не превышает 160 мг на 100 г. В масле облепихи найдены значительные количества Р-ситостерина (0,10–0,28 %), являющегося эффективным средством профилактики и лечения атеросклероза.

По концентрации витамина К (филлохинона) — 0,8–1,5 мг на 100 г — плоды облепихи превосходят плоды аронии черноплодной, рябины обыкновенной, шиповника, черной смородины. Очень богато филлохиноном масло облепихи.

В плодах содержатся довольно значительные количества фосфолипидов и бетаина, которые обладают липотропным действием, задерживающим развитие атеросклероза.

Содержание витамина С в плодах колеблется от 6 до 284 мг на 100 г сырого вещества плодов. Больше всего богата аскорбиновой кислотой облепиха, растущая в Средней Азии, Калининградской области и на крайнем юго-западе

Украины. В облепихе Северного Кавказа и Закавказья витамина С мало.

Плоды облепихи являются ценным источником флавоноидов и других фенольных соединений. Особо стоит отметить изорамнетин, кверцетин и кемпферол.

В облепихе, растущей в Монголии, на Северном Кавказе, найден также рутин.

В плодах, листьях и почках облепихи имеются также витамины В, В₂, В₆, никотиновая кислота, инозит и фолиевая кислота, но в очень небольших количествах.

В коре ветвей, а также в плодах содержится алкалоид серотонин, играющий большую роль в сложных процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов в центральной нервной системе. Серотонин обладает высокой радиозащитной активностью, задерживает патологический рост тканей, в связи с чем спиртовой экстракт коры облепихи применяется в онкологии.

В плодах и листьях установлено наличие кумаринов, биологически активных веществ, обладающих способностью предупредить образование тромбов в кровеносных сосудах. Найдены также (в значительных количествах) тритерпеновые кислоты — урсоловая и олеаноловая, характеризующиеся разносторонним действием, прежде всего противовоспалительным, ранозаживляющим, тонизирующим, гипотензивным и др.

Лекарственным сырьем являются все части растения — плоды, семена и листья, молодые веточки, кора и корни. Из ягод делают облепиховое масло, сок, а для приготовления отваров, настоев, настоек используют корни, листья, кору.

Заготовка облепихи производится тогда, когда поспеют плоды, когда они накопят наибольшее количество масла. Собирают плоды в сухую погоду, очищают от веточек и листьев и замораживают (замороженные ягоды отлично сохраняют все свои полезные свойства), либо готовят из