

Warto wiedzieć: Jagoda kamczacka czyli smak i zdrowie

Data publikacji: 12.06.2021 10:45

W ostatnim czasie „przeczytałem” na jednym z serwisów zajmujących się zdrowiem ciekawy wywiad z małżeństwem, które uprawia na większą skalę „Fioletowy owoc” czyli jagodę kamczacką. Jest to łatwy do uprawy krzew o owocach przypominających borówkę amerykańską. Napary, konfitury i nalewki zarówno z kwiatów, jak i owoców jagody kamczackiej bogate są we właściwości lecznicze. Pomagają m.in. w chorobach układu krążenia, cukrzycy i zakażeniach.



Fot: Opiola Jerzy/ Wikipedia

Jagoda kamczacka ma cenne właściwości zdrowotne i lecznicze. W medycynie naturalnej Rosji, Chin i Japonii pojawia się niezwykle często jako środek na choroby układu pokarmowego i sercowo-naczyniowego. Owoce wiciokrzewu siniego w diecie zapobiegają anemii, obniżają ciśnienie tętnicze, wspomagają trawienie, zmniejszają ryzyko wystąpienia miażdżycy, cukrzycy i otyłości. Oprócz tego roślina wykazuje działanie antyseptyczne, antywirusowe i antybakteryjne.

Owoce można jeść na różne sposoby. Poczynając od najprostszej postaci – surowej po różnego rodzaju przetwory. Ze swoim słodko-kwaśnym smakiem jagoda kamczacka jest nie tylko zdrowym, ale i oryginalnym składnikiem nalewek, ciast, dodatkiem do sałatki albo produktem bazowym przetworów, takich jak dżemy czy konfitury.

Owoce jagody kamczackiej charakteryzują się bogactwem witamin i minerałów. To im zawdzięcza swoje właściwości lecznicze. Do głównych składników odżywczych znajdujących się w jagodzie należą: związki fenolowe, witamina C - naturalny przeciwutleniacz, witamina A, witaminy z grupy B, składniki mineralne - żelazo, krzem, magnez, mangan, miedź, fosfor, kwasy organiczne.

W Japonii jagoda jest na tyle poważanym źródłem substancji leczniczych, że nazywana jest w tradycji ludowej eliksirem życia. Jej bogactwo witamin, minerałów i związków rzeczywiście przekłada się na efekty zdrowotne. Najczęściej zaleca się ją osobom skarżącym się na choroby układu sercowo-naczyniowego. Prócz obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zmniejsza także poziom "złego" cholesterolu i stabilizuje metabolizm glukozy i lipidów, co przekłada się także na mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy. Obecność jagody w diecie znacząco zmniejsza ryzyko zawału i miażdżycy.

Jagoda kamczacka jest odporna na bardzo niskie temperatury. W Polsce rośnie i owocuje w naturalnych warunkach, dlatego wiele osób doceniających jej właściwości, decyduje się na uprawę jagody w postaci przydomowego krzewu. Roślina pochodzi z Azji Północno-Wschodniej, gdzie od wieków wykorzystywana jest w medycynie naturalnej. Jagoda ma ciekawy słodko-kwaśny smak, w którym można wyczuć nieznaczną goryczkę.

Jagoda kamczacka jest krzewem, który coraz częściej gości w polskich, przydomowych ogródkach. Warto zauważyć, że bardzo często spełnia funkcję estetyczną, gdyż krzewy tej rośliny swoją urodą przyozdabiają podwórka. Może ktoś będzie miał ochotę na nowy krzew ozdobny do swojego ogrodu i przy okazji skorzysta z leczniczych właściwości leczniczych jagody kamczackiej.

AK, mat. Pras. pras