

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Aronia - niedoceniony skarb

Aronia to roślina z rodziny różowatych. Pochodzi z Ameryki Północnej, a do Europy została sprowadzona pod koniec XVIII w. Krzewy aronii osiągają 2-2,5 m wysokości. Ich owocami są nieduże (10 mm średnicy), ciemnogrnatowe jagody, pokryte meszkowatym nalotem, o słodkawym i aromatycznym miąższu.

Aronia preferuje tereny nizinne i dobrze nasłonecznione. Nie ma natomiast wygórowanych wymagań co do rodzaju i żyzności gleby. Jest też wyjątkowo odporna na mróz. Każdego roku daje obfite plony - z jednego hektara krzewów zbiera się około siedmiu ton owoców.

CUDOWNY SPECYFIK

Owoce aronii to jedno z najbogatszych źródeł związków antyoksydacyjnych (antocyjanów) w przyrodzie. W 100 g znajduje się ok. 500 mg tych substancji. Badania laboratoryjne udowodniły też, że aroniowe jagody wykazują najsilniejsze działanie przeciwutleniające, jakie kiedykolwiek zarejestrował człowiek.

„Aronia to niedoceniany skarb, który posiada Polska - uważa prof. Wawer. - Francuzi są mniej narażeni na choroby układu krążenia, bo piją czerwone wino. My też możemy mieć serca jak dzwon. Wystarczy, że do obiadu zaczniemy pić sok z aronii”.

Ogromną zaletą aronii jest też to, że jej owoce nie kumulują szkodliwych dla zdrowia pierwiastków - kadmu, ołowiu, arsenu czy cyny. Nie zawierają także pestycydów, gdyż roślina nie wymaga oprysków. „Z tego punktu widzenia jest to w pełni proekologiczny gatunek owoców” - podkreśla prof. Iwona Wawer.

Wawer przypomina, że przetwory i preparaty z tej rośliny mogą być określane mianem żywności funkcjonalnej. Posiadają bowiem udowodnione funkcje prozdrowotne, wykraczające ponad zwyczajny efekt odżywczy. Dzięki nim wspomagają terapię wielu chorób o wolnorodnikowym pochodzeniu. Chronią przed zawałami serca, miażdżycą, udarami mózgu, chorobami neurodegeneracyjnymi i spowalniają procesy starzenia się organizmu. Nawet Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii zaangażowała się w promocję i rozpowszechnianie produktów na bazie aronii.

SILNY PRZECIWUTLENIACZ

Wolne rodniki tlenowe to cząsteczki będące reaktywnymi (czyli łatwo wchodzącymi w reakcje z innymi związkami) formami tlenu. Powstają w mitochondriach każdej żywej komórki jako uboczne produkty metabolizmu tlenu. Ich nadmierna produkcja przyczynia się do rozwoju wielu schorzeń, m.in. nowotworów, miażdżycy, zawału serca, katarakty, astmy, rozedmy płuc, choroby Parkinsona i Alzheimerera, reumatyzmu, stwardnienia rozsianego, alergii, demencji starczej, osłabienia pamięci i zdolności do koncentracji, podatności na infekcje i stany zapalne.

W toku ewolucji organizmom żywym udało się jednak wykształcić systemy obrony przeciw wolnym rodnikom. Ich podstawą są specjalistyczne enzymy oraz tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze). I właśnie w te ostatnie bogata jest aronia.

Silne działanie antyoksydacyjne gwarantują zawarte w niej w dużych ilościach antocyjany (naturalne barwniki) i katechin (związki z grupy flawonoidów, o właściwościach przeciwutleniających). Dzięki nim owoce aronii przyczyniają się do powstrzymania procesów starzenia się organizmu i wspomagają jego regenerację. Naczyniom krwionośnym i włosowatym pozwalają zachować fizjologiczną przepuszczalność i elastyczność. Regulują poziom cholesterolu we krwi, opóźniają procesy degeneracji komórek oraz zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych. Udowodniono też ich pozytywny wpływ na pamięć, zdolność uczenia się i kondycję oczu.

POLSKI SKARB

Profesor Wawer przypomina, że natura obdarowała nas jeszcze kilkoma innymi produktami o tych

cennych właściwościach prozdrowotnych. Czerwone wino, dzięki wysokiej zawartości antocyjanów, skutecznie zapobiega zawałom serca. Kawa, poprzez działanie kwasu chlorogenowego, obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II. Zielona herbata i zawarte w niej katechiny chronią przed nowotworami, starzeniem się i otyłością. Występujący w otrębach, produktach zbożowych czy skórkach owoców i warzyw błonnik, zmniejsza zachorowalność na niektóre nowotwory (np. jelita grubego i odbytu) i zapobiega otyłości.

„Jednak żaden z wymienionych produktów nie pochodzi z Polski ani u nas nie rośnie. – podkreśla Wawer. – Natomiast aronia tak. Poza tym to właśnie ona, jako jedyna roślina na świecie, zawiera wszystkie te cenne składniki jednocześnie”. W małych, ciemnych owocach wykryto zarówno katechiny, antocyjany, jak i kwas chlorogenowy oraz liczne witaminy (C, B2, B6, E, P, PP, prowitamina A) i minerały (np. molibden, mangan, miedź, bor, jod i kobalt).

Aronia jest więc rośliną o niezwykle unikalnym składzie chemicznym. „To rzecz bezcenna i warto ją popularyzować” – twierdzi Wawer. Badaczka uważa, że aronia powinna być rozreklamowana na całym świecie, jako polski szlagier zdrowotny, chroniący serce, zapobiegający otyłości oraz będący doskonałym uzupełnieniem diety diabetyków.

„Stwórzmy kult aronii - apeluje prof. Wawer. – Istnieją przecież naukowe podstawy, by postawić tę małą, ciemną jagodę na piedestale”.

[PAP - Nauka w Polsce, Katarzyna Pawłowska](#)

Skomentuj na forum

