



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 24. 10. 2013 | beda

Seznamte se s rakytníkem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Seznamte-se-s-rakytnikem__s10010x7985.html

Rakytník není příliš známá rostlina. To je ale škoda. Obsahuje řadu prospěšných látek. Je to potravina vhodná pro redukční dietu, obsahuje například vysoké množství vitamínu C, antioxidantu, který podporuje náš imunitní systém a celou řadu minerálních látek- například vápník. Ceníme si ho i pro obsah vlákniny.



Rakytník řešetlákový obsahuje množství mimořádně nutričně i terapeuticky cenných látek. Z nich vynikají zastoupené **karotenoidy** (β -karoten, lykopen), kyselina askorbová (vitamín C), nenasycené mastné kyseliny (vitamín F) a flavonoidy s antioxidačními účinky. Rakytník se používá pro posílení imunity.

Rakytník - oranžové zdraví

Rakytník obsahuje celé spektrum vitamínů počínaje **vitaminem C**, kterého obsahuje až 18x více než citrón. Díky současné přítomnosti **kyseliny listové** se vitamin C dobře uchovává i v usušených či tepelně zpracovaných plodech. Dalšími vitaminy jsou **vitamin E**, **vitamin K₆** a **provitaminu D**. Má vysoký obsah **betakarotenu**, který se v těle mění na **vitamin A**.

Rakytníkový olej i šťáva

Nejcennějším produktem z rakytníku je **olej**. Nejlepší je **100% varianta oleje bez příměsí lisovaná za studena**, kdy se zachovávají všechny látky důležité pro lidské zdraví. Tmavě oranžová nebo světlá kapalina obsahující směs esenciálních mastných kyselin (linolová, linolenová a olejová) ještě směs vitaminů rozpustných v tucích. Dalšími složkami rakytníku jsou **minerální látky** (vápník, hořčík, nikl, molybden a mangan), fyziologicky aktivní amin – serotonin a flavonoidy.



Nakyslé plody rakytníku slouží i k přípravě šťáv, kompotů a džemů, poskytují i látku vhodnou do čajových směsí k léčbě nachlazení, chřipky, angíny a ke zvýšení obranyschopnosti (Hippophae fructus). Také se z něj vyrábí různé doplňky stravy.

Flavonoidy, které rakytník obsahuje, mají **antioxidační, protinádorové a imunologické účinky**. Kromě jiného stimulují kostní dřeň k tvorbě erytrocytů a potlačují alergické reakce. Čerstvé plody obsahují 1-10 miligramů flavonoidů na gram.

Rakytník i na okrasu

Rakytník řešetlákový představuje nedoceněný zdroj řady biologicky aktivních a farmaceuticky využitelných látek. **Rostlina slouží ale i jako dekorace.** Keř či stromek může dosáhnout výšky až 10 metrů. Má dlouhé podzemní výhonky a husté trnité větve. Kvete v dubnu a v květnu. Plody jsou kulovité, s krátkou stopkou, červenooranžové s hnědými tečkami. Jsou to nepravé bobule, resp. peckovičky, které **dozrávají v září až říjnu**. Na větvích je ale uvidíte i v zimě i dlouho potom, co všechny listy opadaly.

Rakytník pochází z jižní a západní Evropy, kde zpevňuje břehy písčinych přesypů, na Sibiři vytváří rozsáhlé přirozené porosty. U nás se pěstuje v parcích a zahradách jako okrasná dřevina a místy zplaňuje.

Jaké jsou účinky rakytníku na organismus?

- pomáhá při cévních onemocněních
- má blahodárné účinky na celý kardiovaskulární systém
- působí příznivě na trávicí a močové ústrojí

- **posiluje imunitní systém**
- **podporuje kvalitu a růst vlasů a nehtů, působí na vitalitu a pružnost pokožky**
- **očišťuje organismus od toxických zplodin zejména v jarním a zimním období**
- **urychluje rekonvalescenci**

Rakytník pomáhá od hlenů, zánětů, reguluje krevní oběh, hojí sliznici, pomáhá při bolestech hrdla a léčí trávicí soustavu. Při používání plodů rakytníku se zlepšuje celkový stav lidského organismu a zvyšuje se jeho výkonnost.

Zdroje:

JIRÁSEK, R. Rakytník - nedoceněný zdroj biologicky aktivních látek [online]. 2013 [cit. 10.10. 2013] Dostupné z: http://www.edukafarm.cz/soubory/farminews-2011/1/48-farmi01-11_rakytnik.pdf

BAJER, J. - JABLONSKÝ, I. Rakytník – jeho pěstování a využití. 1. vyd. Brno: Tribun EU, 2008. ISBN 978-80-7399-516-4

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz