**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 22. 11. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Cenná barviva, vitamíny i vápník. Najdeme je v obyčejném šípku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cenna-barviva,-vitaminy-i-vapnik.-Najdeme-je-v-obycejnem-sipku__s10012x10702.html

S chladným počasím přichází často i nachlazení - šípkový čaj je vhodnou prevencí i léčbou. Co vše šípky obsahují? Šípky obsahují vysoké množství přírodního vitamínu C, vitamíny skupiny B i rostlinných barviv. Díky rutinu a vápníku také pomáhá při zánětu dásní.

## Co vše šípky obsahují?

Šípky jsou **velmi bohatým zdrojem vitamínu C** - kyseliny askorbové (mají ho

více než třeba citrusové ovoce), dále také obsahují **vitamíny B1, B2 a B3, vitamín K, karoteny a flavonoidy** (betakaroten, lykopen, rutin, aj.), kyselinu jablečnou a citronovou, pektin a fruktózu („ovocný cukr“) a v menším podílu také **draslík, vápník, fosfor a hořčík.**

**Vitamín C se nachází hlavně ve slupce šípku**, v nažkách není téměř žádný. **Olej tvoří až 10 %** z celkového podílu látek - je bohatý na kyselinu linolovou a linolenovou, vitamín E (tokoferoly) a silici. Má protizánětlivé účinky a pozitivní je jeho **používání při revmatoidní artritidě a osteoartróze**, také se hojně využívá i v kosmetice - hodí se pro citlivou sušší pleť, která potřebuje výživu.

Šípky jsou jako přírodní zdroj vitamínu C účinnější než syntetický vitamín C. **Rutin a další flavonoidy,** tedy barviva,  pomáhají k lepšímu využití vitamínu, nebo jej chrání před oxidací. Rutin navíc zvyšuje pružnost stěn drobných cév, snižuje tak jejich křehkost a náchylnost k poškození, ovlivňuje také srážení krve. **Díky obsahu vápníku, rutinu a vitamínu C pomáhá šípkový čaj či výluh i na záněty dásní.**

## Louhování trvá déle, zato ochrání vitamín C

Šípkový čaj díky obsahu vitamínů a minerálních látek pomáhá zvyšovat obranyschopnost našeho organismu. Čaj můžeme buď připravit přelitím suché

směsi vroucí vodou, či vařením směsi ve vodě (což ale snižuje obsah vitamínu C), nebo vylouhováním ve studené vodě (které **je šetrné k vitamínu C, ale trvá delší čas**). Pro louhování za studena počítejte minimálně s půldnem, lépe však s celým dnem - před pitím pak jen výluh krátce ohřejete.

A kdo si letos nestihl šípky nasbírat, může si koupit šípky usušené nebo rovnou šípkový čaj (sypaný nebo sáčkový). **Při výběru čaje si ale prostudujte složení, abyste si zvolili takový, kde budou právě hlavně ty šípky**, někdy bývá ve směsi třeba s ibiškem. Šípkovou sladko-kyselo-trpkou chuť si můžete užít i v podobě vína, marmelády, džemu či šípkové omáčky, která se tradičně připravuje ke zvěřině.

## Sběr až po prvním mrazíku

Některé zdroje doporučují šípky sbírat před prvním mrazíkem, když jsou dobře vybarvené a tvrdé, jiné doporučují počkat do prvního mrazíku. Suší se celé plody, není zcela nutné nažky odstraňovat, ale bývá to lepší – nemusíte pak nálev na čaj nebo základ pro výrobu marmelády, džemu či vína cedit přes jemné plátno, které zadrží malé chloupky z nažek. Před sušením je lépe šípky rozdrtit nebo překrájet na menší kusy, aby vysychaly rovnoměrně a neplesnivěly. Kontakt s kovovými předměty, rozdělení na malé části a sušení – to vše ale také o něco snižuje obsah vitamínu C.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz