

УДК: 633.88

Кудайбергенова А.К.

ИГУ им. К. Тыныстанова

МЕДИЦИНСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ШИПОВНИКА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Дается краткая характеристика шиповника как основного представителя кустарниковой растительности произрастающей на территории Кыргызстана. Основное внимание уделено на медицинские аспекты шиповника. Описывается химический состав шиповника и медицинское значение витамина С в укреплении здоровья человека.

Среди древесно-кустарниковой растительности Кыргызстана особый интерес, как с научно-теоретической, так и с практической точки зрения представляют виды рода *Rosa L.* Шиповники является представителем семейства розоцветных (*Rosaceae Juss*). Заросли шиповников-розарии – это один из видов мезофитных кустарников.

В условиях Иссык-Кульской котловины виды рода *Rosa L.* встречаются во всех природных зонах и разнообразных экологических условиях. Высота распространения розариев 1800-3000м н.у.м. На территории республики произрастает 22 вида шиповников. Некоторые представители имеют доминирующее положение, занимая огромную площадь ареала, в то время, как другие виды имеют менее ограниченные масштабы и экологические нормы. Отдельные виды шиповников являются постоянными компонентами елового леса. Некоторые виды составляют сообщество облепихи, барбариса и др.

Это многолетние, листопадные или вечнозеленые кустарники, используемые как декоративные, пищевые, почвозащитные, технические, витаминоносные и лекарственные растения. Они характеризуются многими полезными свойствами и могут использоваться как декоративные, пищевые, почвозащитные, технические и, что особенно важно, - витаминоносные и лекарственные растения.

В составе плодов шиповника, содержится очень много видов различных витаминов. Основная ценность кустов шиповника заключается в рекордном содержании в плодах аскорбиновой кислоты, имеющей большое значение для организма человека. Аскорбиновая кислота особенно много в мякоти плода. Содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) в шиповнике почти 50 раз превосходит апельсины и лимоны, в 10 раз превышает содержание в черной смородине. Например:

Сравнительное содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) в растениях (по Игнатьеву, 1946).

Название растений:Содержание аскорбиновой кислоты, мг %

Шиповник	100 -14500
Орех грецкий зрелый	1000-3000
Актинидия коломитка	700-1000
Смородина черная	100-400
Перец сладкий и горький	100-400
Хвоя кедрового сланца	375
Хвоя ели и сосны	150-250
Донник	230
Люцерна	200
Капуста листовая	150
Лимон и апельсин	30-60

По данным исследования, наибольшее содержание витамина С (аскорбиновой кислоты) приходится на восточную и северную части региона Иссык-Кульской области. Многочисленными исследованиями (Игнатьев, 1946; Егоров, 1954; Розанова, 1954; Рожков, 1956; Голубинский, 1974), установлено, что процесс накопление витамина С в

плодах шиповника зависит не только от видовых особенностей растений, но и большое влияние на этот процесс оказывает географическое месторасположение, климатические условия года и экологические условия местопроизрастания, степень развития гипантиев, а также времени их сбора [7].

Шиповники встречаются в самых разнообразных местах обитания, по опушкам лесов, остепненным склонам, лесным полянам, в изреженных лесах, среди кустарников по склонам, берегам рек, озер, на заливных лугах (схема 1).



Схема 1. Карта-схема распространения шиповника по Иссык-Кульской котловине.

В не вполне зрелых плодах содержится повышенное количество крахмала, который по мере созревания плодов переходит в сахара, кроме того имеются клетчатка и пентозы. Сахара в плодах шиповника представлены сахарозой. Плоды шиповника богаты пектиновыми веществами. Составной частью плодов являются и эфирные масла, жиры, азотистые вещества, белки, дубильные и красящие вещества и др. Каротин (провитамин А) как и витамин С, имеет важное значение для организма человека. Химический состав плодов различных видов шиповника сильно варьирует, в среднем можно считать, что плоды шиповника содержат: воды 71,93% - 82,14%, сахара 0,96 – 8,12%, крахмала 6- 2,75%, общей кислотности (по яблочной кислоте) 0,98 – 3,52% и др. [8].

В растении обнаружено большое количество полезных веществ: до 18% сахара, 1,8% яблочной кислоты и до 2% лимонной, более 3% пектинов и более 4% дубильных веществ, а также многие другие вещества – железо, кальций, соли калия, фосфор, магний, марганец, эфирное масло, ликопин и т.д. [9].

Плоды шиповника содержат значительное количество минеральных веществ, особенно оснований, при большом количестве железа. По содержанию железа, шиповник состоит на одном из первых мест по сравнению с другими плодами. Высокое содержание оснований значительное количество железа в плодах шиповника имеют положительное значение в питании человека.

Кроме того, ягоды шиповника являются отличным бактерицидным средством. Шиповник служит также для снятия воспаления, является хорошим мочегонным и желчегонным средством, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Большим плюсом является то, что при всем этом не оказывается негативного воздействия на ткани почек. Содержащийся в шиповнике витамин С положительно влияет на большинство окислительно-восстановительных реакций организма. Еще одним его плюсом является способность торможения отложений в кровеносных сосудах атероматозных масс, а также благодаря шиповнику уменьшается количество холестерина в крови и приостанавливается распространение заболевания атеросклерозом [9]. В семенах шиповника есть витамин Е, а

в ягоды, кроме аскорбиновой кислоты, входят и такие витамины как В, К, Р (также называемый рутином), каротин и т.п. Содержащийся в шиповнике каротин положительно сказывается на иммунитете организма, витамин К улучшает свертываемость крови и помогает в формировании протромбина, витамин Р укрепляет капилляры, а также помогает в наилучшем усваивании витамина С, витамины В2 и В1 воздействуют на кроветворные органы, помогают в синтезе зрительного пурпура и играют роль в формировании желтого фермента.

Препараты плодов шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием. Они повышают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей и повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Существуют сиропы, порошок, настой и экстракт из шиповника. Их используют: при малокровии; при атеросклерозе; для избавления от проблем с пищеварением, при заболеваниях колитом и гастритом, а также при язве желудка; при сниженной секреции желудка; при кровотечениях матки; в случае заболеваний женских органов; при сбое в кроветворении; для повышения общей активности организма за счет большого количества витаминов; при медленно затягивающихся ранах; при общем истощении или малокровии; при язве двенадцатиперстной кишки; при медленном сращивании костей; при малярии; при хронических или других формах болезней кишечника или печени и т.п.

Листья и корни благодаря наличию дубильных веществ используют как вяжущее при поносах, кровотечениях. Из настоя корней делают теплые ванны для ног при ревматизме.

Сбор и заготовка: плоды и цветки, корни собирают до заморозков, при полной спелости, и укладывают в корзины небольшим слоем во избежание деформации. Сушат в сушилке или печи при температуре 90-100°C, следя, чтобы не подгорели. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках в сухом месте 2 года. Настои из цветков используют в качестве жаропонижающего средства, желчегонного, их рекомендуют при повышенной кислотности, сопровождающейся изжогами.

Все эти действующие вещества определяют лечебные свойства шиповника и отвечают за действие шиповника на организм человека.

Литература:

1. Алтымышев А.А. Лекарственные богатства (природного происхождения). –Фрунзе: Кыргызстан, 1974.
2. Ботбаева М.М. Растительный мир Кыргызстана. –Бишкек, 2007.
3. Байков Г.К. Содержание витамина С в плодах шиповника. //Дикорастущие и интродуцируемые полезные растения в Башкирии. Вып. 1. -М., 1961. -С. 188-194.
4. Букин В.Н. Плоды шиповника как источник витамина С. /Сборник работ ВИР; ВАСХ НИЛ. -Сб. 2. -Л., 1937. -С. 182-194.
5. Мамадризохонов А.А. Шиповники Западного Памира. -Душанбе, 2005.
6. Кудайбергенова А.А. Автореферат диссертации. -Бишкек, 2012.
7. Медицина в России. Информационный портал о здоровье. © 2012-2013 гг.
8. Лечебные свойства шиповника. //Интернет журнал Здоровья, 2012.
9. Флора Киргизской ССР. Дополнение. Вып.1. -Фрунзе: Илим, 1967.