

Чем полезен отвар шиповника / Польза и вред для здоровья

Шиповник — это не только красивый кустарник с яркими цветами и ароматными плодами, но еще и настоящая природная аптека. Темный и терпкий настой из **плодов шиповника** стал популярным напитком благодаря своему высокому содержанию витаминов и антиоксидантов. Разберем, в чем **польза шиповника**, а также возможный **вред**, чтобы использовать это продукт с умом.

Шиповник: цветы или ягоды.

Известный кустарник называют дикой розой, но ценны у него именно плоды. Применение в медицине известно с начала 17 века: на Руси лекари применяли пасту из измельченных **плодов шиповника** для смазывания ран, а отвар давали тяжело больным воинам. Для сбора ягод в степи Оренбуржья отправляли экспедиции, затем плоды высушивали и хранили их в специальных хранилищах при дворце. И это неслучайно: польза **шиповника** в 21 веке подтверждена исследованиями. Современная медицина использует ягоды **шиповника** в разных формах: измельченные в виде порошка, целыми, а также в виде **масла**.

Польза шиповника

Состав ягод уникален – это настоящий суперфуд, не хуже популярных ягод годжи и асаи. Полезные свойства **шиповника** издавна использовались для лечения и профилактики всевозможных заболеваний. Помимо отвара можно использовать **масло из семян шиповника**.

- **Профилактика ОРВИ.** **Шиповник** считается одним из наиболее богатых аскорбиновой кислотой и каротином продуктов. В нем в десятки раз больше витамина С, чем в лимоне. Эти компоненты подавляют развитие бактериальной инфекции и вирусов, укрепляют иммунитет. Напиток из **шиповника** или чай с его добавлением рекомендуют пить в период простуд или во время самого заболевания, а **масло из семян** использовать в ингаляциях.
- **Укрепление хрящевой и костной ткани.** В составе комплексного лечения **шиповник** благодаря своему богатому витаминному составу помогает в восстановлении при артрозах и артритах. **Масло семян** шиповника может работать как обезболивающее благодаря противовоспалительному действию
- **Снижение уровня холестерина.** Отвар из **шиповника** помогает снижать уровень так называемого плохого холестерина, тем самым уменьшая риск возникновения атеросклероза и **сердечно-сосудистых** заболеваний.
- **Улучшение пищеварения.** Отвар **шиповника** содержит линоленовую кислоту, которая помогает наладить работу ЖКТ и улучшить пищеварение. **Масло шиповника** может работать как желчегонное средство, также его принимают при гастритах. Врачи назначают его курсом на месяц.
- **Противовоспалительное действие.** Полезные плоды **шиповника** содержат вещества, которые обладают противовоспалительным эффектом при заболеваниях почек и мочевого пузыря, оказывают мочегонное действие и уменьшают отеки.
- **Польза для сердца.** Отвар ягод **шиповника** способствует нормализации давления и кроветворению, предупреждает риск **сердечно-сосудистых** заболеваний.

Отвар из плодов **шиповника** и **масло** можно использовать наружно — в составе домашних масок и лосьонов, помогающих бороться с воспалениями на коже. **Маслом шиповника** смазывают неглубокие раны или ссадины, используют в лечение дерматозов, трофических язв. Целебное **масло** продают в любой аптеке без рецепта, но самолечение может только усугубить ситуацию. Обязательно нужно посоветоваться с врачом, чтобы не нанести **вред** организму.

Интересно! Беременным и кормящим женщинам врачи обычно рекомендуют отвар **шиповника**, если нет противопоказаний и индивидуальной непереносимости. **Шиповник** мягко выводит лишнюю воду из организма, снимает отеки, поддерживает нервную, эндокринную и **сердечно-сосудистую систему** матери. **Масло шиповника** в это период женщинам разрешено только наружно: им смазывают загрубевшие участки кожи, трещины и ссадины. В этот ответственный период также важно по всем консультироваться с акушером-гинекологом.

Вред **шиповника**

Плоды **шиповника** в некоторых случаях могут быть опасны для людей с непереносимостью компонентов ягод. Врачи категорически запрещают употреблять отвар **шиповника** детям в возрасте до двух лет. **Масло шиповника** для детей тоже под запретом.

Возможные негативные последствия при употреблении шиповника:

- **Аллергические реакции.** Отвар из шиповника и **масло** из его семян аллергикам следует употреблять с осторожностью: он может вызвать сыпь, покраснение и другие реакции.
- **Передозировка витамина С.** Если пить отвар из **плодов** шиповника на завтрак, обед, ужин и между приемами пищи, можно получить реакцию на избыток витамина С в рационе: сыпь, тошноту, боль в области желудка. Стоит быть внимательнее, если вы дополнительно принимаете витамин С или пьете мультивитамины.
- **Обострение заболеваний печени и желчного пузыря.** Если есть проблемы, то перед употреблением отвара из **плодов** шиповника стоит посоветоваться с лечащим врачом. **Масло** шиповника при желчнокаменной болезни тоже противопоказано.
- **Изменение результатов анализов.** Много аскорбиновой кислоты в рационе может исказить результаты некоторых лабораторных исследований, поэтому за сутки до них лучше не пить шиповник или снизить дозировку.

Кстати

Большое количество отвара из **плодов** шиповника в рационе способно снизить эффективность ряда лекарств, поэтому если принимаете лекарственные препараты по назначению, уточните у врача, стоит ли пить шиповник во время их приема.

Как собирать и сушить **плоды шиповника**

Плоды шиповника можно купить в аптечных формах, но можно сделать полезную заготовку самостоятельно. Сбор начинают в конце лета, когда ягоды еще не созрели полностью. Эксперты считают, что такие **плоды** содержат больше полезных веществ и

хорошо сохраняются. Главный признак того, что ягоды можно собирать - красноватый или ярко-оранжевый цвет.

Есть ягоды с куста не имеет смысла: вкус их терпкий, очень кислый и вяжущий. Плоды лучше срывать вместе с плодоножкой, очистить от лишнего можно будет уже после сушки.

Важно! Плоды шиповника быстро портятся, лучше сразу после сбора обработать их и высушить.

Сушка естественным образом занимает около месяца. Ягоды нужно разложить на расстеленной ткани или бумаге в сухом и проветриваемом месте. Обязательно нужно перемешивать и переворачивать плоды для равномерной просушки. На солнце лучше не держать – так ягоды потеряют часть своей пользы.

Более быстрый способ высушить ягоды - использование духовки. Также можно заготовить ягоды в специальных сушилках-дегидрататорах.

Как приготовить отвар из плодов шиповника

Есть несколько способов приготовления отвара из плодов дикой розы, но чаще всего используют два метода:

- Приготовление отвара. Залить плоды водой и нагреть на водяной бане или небольшом огне в течение десяти-пятнадцати минут.
- Приготовление настоя. Такой напиток получается более концентрированным. Для этого ягоды шиповника нужно промыть, положить в термос, залить крутым кипятком и оставить на ночь.

Какой бы способ вы не выбрали, придерживайтесь пропорции: на 200 мл воды необходимо брать 10 г сушеных плодов шиповника. Приготовленный напиток из шиповника можно подсластить с помощью меда или фруктозы, чтобы он стал еще полезнее.

Что готовят из шиповника

Плоды шиповника полезны, но в чистом виде их практически не используют для еды, а готовят напитки. Но обогатить рацион витаминами можно не только настоями. Собрали 5 рецептов интересных блюд из шиповника, которые легко готовить.

1. Кисель из шиповника

<https://food.ru/recipes/103863-kisel-iz-shipovnika>

Очень приятный обволакивающий напиток, который благотворно влияет на работу пищеварительной системы. Вначале приготовьте отвар и дайте ему настояться в течение 6 часов. Разведите крахмал сначала в небольшой емкости, а затем добавьте его тонкой струйкой в кипящий отвар, добавьте сахар и варите до готовности около 10 минут.

Для рецепта понадобятся эти продукты:

- сушеный шиповник - 40 г,
- вода - 1000 г,

- сахар - 125 г,
- картофельный крахмал - 56 г

Время приготовления – 6 часов 40 минут.

Подавайте кисель из шиповника, разлив в креманки. Украстье кокосовой стружкой и листьями мяты.

2. Варенье из шиповника

<https://food.ru/recipes/154903-varene-iz-shipovnika-s-kostochkami->

Такое варенье готовится экспресс-методом: его не нужно вываривать по несколько раз. Приготовить десерт лучше из свежих ягод, причем от косточек можно не чистить – так будет быстрее. Сначала приготовьте сахарный сироп из воды с сахаром, затем добавьте в него подготовленные плоды шиповника. Варить до тех пор, пока не загустеет, время от времени снимая пенки.

Для рецепта понадобятся эти продукты:

- шиповник - 700 г
- сахар - 360 г
- вода - 200 г

Время приготовления – 40 минут.

Подавать к столу в качестве топпинга к сырникам, оладьям или блинчикам.

3. Осенний глинтвейн

<https://food.ru/recipes/190147-bezalkogolnyi-glintvein-osennii-sharm-1696072598>

Долгие осенние вечера украсит безалкогольный глинтвейн. Он отлично согревает благодаря пряностям в составе и дает заряд бодрости. В основе глинтвейна яблочный сок. Его нужно довести до кипения и добавить в него остальные ингредиенты – шиповник, малину, крыжовник, корицу и гвоздику. Через 5 минут напиток можно процедить и подавать к столу, украсив свежей малиной.

Для рецепта понадобятся эти продукты:

- яблочный сок - 250 г,
- корица - 5 г,
- малина - 30 г,
- крыжовник - 9 г,
- шиповник - 15 г
- молотый имбирь - по вкусу
- молотая гвоздика - по вкусу

Время приготовления – 15 минут.

Глинтвейн подают в специальных толстостенных бокалах, чтобы он долго оставался теплым.

4. Соус из шиповника

<https://food.ru/recipes/108213-sous-iz-plodov-shipovnika-s-kukuruznym-krahmalom>

Необычный топпинг с ярким вкусом шиповника и легкой кислинкой отлично дополнит десертные блюда: его можно подавать к пирожным, сырникам, мороженому. Кстати, в Швеции такой соус называют супом из шиповника. Готовить соус несложно. Заварите ягоды кипятком и дайте настояться. Через полчаса разомните ягоды в кашицу, добавьте лимонную кислоту и сахар, процедите отвар через марлю или сито. Крахмал разведите и влейте в отвар и доведите до кипения. У вас получится густой соус благородного рубинового цвета.

Для рецепта понадобятся эти продукты:

- шиповник - 150 г,
- сахар - 90 г,
- кукурузный крахмал - 60 г,
- лимонная кислота - 1 г,
- вода - 400 г.

Время приготовления – 1 час 30 минут.

Подавайте к столу в красивом соуснике, украсив листьями свежей мяты.

5. Булочки с шиповником

<https://food.ru/recipes/229712-sladkie-bulochki-na-vode-s-shipovnikom-1727000629>

Выпечка с четким ароматом шиповника, но без косточек. Приготовить нежные булочки к чаю можно, используя для основы концентрированный настой шиповника. Для теста нужно добавить к нему яйца, масло, муку и разрыхлитель. В итоге получится мягкое ароматное тесто, из которого нужно сформировать небольшие булочки. Выпекать в духовке на средней температуре.

Для рецепта понадобятся эти продукты:

- пшеничная мука хлебопекарная - 300 г,
- яйцо куриное - 60 г,
- растительное масло - 34 г,
- вода - 200 г,
- чай с шиповником - 3 г,
- Сахар - 50 г,
- Разрыхлитель теста - 1 г.

Время приготовления – 30 минут.

Чтобы усилить эффект, можно подать булочки с соусом из шиповника.

Что можно сделать?

Приготовить [полезный напиток из шиповника](#) и пить его на регулярной основе в зимний период. Пополнить домашние запасы полезных ягод и узнать, как [сушить шиповник в духовке](#), а также научиться всем способам [заготовки и хранения осенних ягод](#). Помимо полезных отваров научиться делать праздничный напиток - [домашний коньяк из шиповника](#) из шиповника и позвать друзей на дегустацию.