Czerwone i czarne – w tym sezonie modne, zawsze zdrowe

data aktualizacji: 2024.08.09 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



Ambicje skierniewickiego ośrodka badawczego bycia liderem w UE nie są na wyrost. Warto wspomnieć, że w opublikowanym ostatnio rankingu efektywności pozyskiwania środków w ramach Horyzontu Europa Instytut Ogrodnictwa – Państwowy Instytut Badawczy znalazł się na 2. miejscu wśród instytutów badawczych w kraju. Łączna wartość dofinansowania pozyskanego przez IO w tym programie to niemal 3,1 mln euro. Dzięki uzyskanym środkom aktualnie realizowanych jest 11 projektów w konsorcjach międzynarodowych. (fot. Anna Wójcik-Brzezińska)

Antocyjany – mało prawdopodobne, że hasło pomoże w rozwiązaniu krzyżówki, miłośnicy scrabble mają szansę przypunktować. Ich działanie jest wyzwaniem dla środków piorących, ale pojęcie trzeba zapamiętać dla zdrowia. Z owoców najwięcej antocyjanów dostarczają: aronia, czarna porzeczka, jeżyny, wiśnie, borówka, czereśnie.
Do uwzględnienia antocyjanów w diecie zachęca prof. Dorota Konopacka z IO-PIB w Skierniewicach.

Prozdrowotne właściwości antocyjanów znane były już medycynie ludowej, jednak współczesna medycyna zainteresowała się farmakologicznymi właściwościami antocyjanów stosunkowo niedawno. Prowadzone są badania nad leczniczymi właściwościami poszczególnych, wyizolowanych antocyjanów – wyjaśnia Dorota Konopacka, dyrektor Instytutu Ogrodnictwa – Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach.

Antocyjany nadają owocom (ale i kwiatom) czerwony, fioletowy lub niebieski kolor. Dzięki swoim niezwykłym właściwościom antocyjany znalazły powszechne zastosowanie jako barwniki w farmacji i przemyśle spożywczym (E 163), o szczególnych właściwościach na układ krwionośny przekonują naukowcy.

Do uwzględnienia antocyjanów w diecie zachęca prof. Dorota Konopacka z IO-PIB w Skierniewicach.

Profesor Konopacka potwierdza, że **antocyjany występujące w owocach (borówka) chronią przed chorobami układu krążenia**. Sok z winogron i czerwone wino obniżają z kolei ryzyko zawału.

– Pozytywny wpływ antocyjanów na układ krążenia związany jest prawdopodobnie z ich zdolnością do ograniczania stanów zapalnych, wzmacnianiem naczyń włosowatych oraz przeciwdziałania agregacji płytek krwi. Antocyjaniny wpływają również na zwiększenie wydzielania tlenku azotu (NO), którego rola w zapobieganiu chorobom krążenia została dobrze udokumentowana – podkreśla naukowczyni.

Badania te wykazały, że dieta wzbogacona w substancję może zapobiegać otyłości i cukrzycy. W części prac wykazano pozytywny wpływ ekstraktu antocyjanów z czarnej porzeczki na ostrość wzroku, podobny efekt zaobserwowano w pracy prowadzonej na owocach borówki.

– Wiele doniesień wskazuje na przeciwnowotworowe działanie antocyjanów. Prawdopodobnie takie działanie związane jest z ich właściwościami antyoksydacyjnymi. Hamują więc działanie wolnych rodników i wywołanych przez nie procesów starzenia się organizmu wraz ze zmianami w kodzie genetycznym komórek, powodującym nowotwory.

Nasza rozmówczyni zastrzega natomiast – przetwarzanie owoców, zwłaszcza nadmierne, pozbawia ich właściwości leczniczych.

Antocyjany pozytywnie oddziałowują na układ krwionośny oraz odpornościowy. Są badania, które dowodzą, że zwłaszcza sportowcy powinni z dużym szacunkiem – i oczywiście smakiem – jeść wiśnie.

Warto wspomnieć, że – w dużym uproszczeniu – projekt promocji rodzimych owoców bogatych w cudowne antocyjany autorstwa skierniewickiego Instytutu Ogrodnictwa zyskał uznanie europejskie. Unijna dotacja – 1,5 mln euro, pozwoli na realizację międzynarodowego projektu i promocję naszych owoców. Projekt realizowany będzie we współpracy z naukowcami z Francji i Danii. Partnerzy z renomowanych ośrodków akademickich wniosą do projektu unikalne doświadczenie i wiedzę.

Partnerzy projektu HortiFood Trends, polscy, duńscy i francuscy naukowcy, będą wymieniać wiedzę oraz doświadczenia dotyczące projektowania zdrowej żywności z uwzględnieniem potrzeb konsumentów rynku spożywczego. Jednym z celów rozpoczynającego się projektu jest promocja owoców kolorowych, w szczególności jagody kamczackiej, aronii i borówki oraz świdośliwy. Wyzwaniem jest stworzenie i promocja atrakcyjnych dla konsumentów produktów z owoców i warzyw, w końcu wdrożenie ich na rynek. Spokojnie można stwierdzić, że to produkt interdyscyplinarny. Korzyści z programu mają odczuć nie tylko konsumenci, którzy będą chętniej spożywać owoce kolorowe, ale też przedsiębiorcy sektora rolno spożywczego, który będą je przetwarzać. W ramach zadania IO-PIB zakupi specjalistyczny sprzęt, oprogramowanie, dołączy do sieci wymiany wiedzy. Co niemniej ważne, w ramach projektu młodzi naukowcy ze Skierniewic będą mieli możliwość odbyć staże w renomowanych ośrodkach partnerskich.

Testy konsumenckie będą przeprowadzane w Polsce, Dani i Francji. Badania potrwają 3 lata.

Wybór owoców, które będą w kręgu zainteresowania międzynarodowego zespołu, nie jest

przypadkowy.

Ambicje skierniewickiego ośrodka badawczego bycia liderem w UE nie są na wyrost. Warto wspomnieć, że w opublikowanym ostatnio rankingu efektywności pozyskiwania środków w ramach Horyzontu Europa Instytut Ogrodnictwa – Państwowy Instytut Badawczy znalazł się na 2. miejscu wśród instytutów badawczych w kraju. Łączna wartość dofinansowania pozyskanego przez IO w tym programie to niemal 3,1 mln euro. Dzięki uzyskanym środkom aktualnie realizowanych jest 11 projektów w konsorcjach międzynarodowych.

IO-PIB w Skierniewicach jest jedynym instytutem badawczym w Polsce, która może pochwalić się koordynacją aż dwóch projektów dofinansowanych z programu Horyzont Europa. Realizacja projektów Spin-Fert (Mission Soil) oraz HortiFoodTrends (Twinning) ruszyła w czerwcu.

Ponadto Instytut realizuje dwa projekty w ramach Programu Działań na Rzecz Środowiska i Klimatu (LIFE) – SoilLifeBoats oraz AGROWISE.

– Uczestnictwo w projektach międzynarodowych jest znakomitą okazją do zaprezentowania dokonań i potencjału Instytut Ogrodnictwa – PIB na arenie międzynarodowej oraz nabycia cennych doświadczeń w innowacyjnych projektach z udziałem uznanych partnerów zagranicznych – podsumowuje prof. Konopacka.

Wyprzedzając fakty, prof. Konopacka potwierdza również, że IO zamierza aplikować o ponad 40 mln zł na realizację projektu, o którym w „Głosie” pisaliśmy – skierniewickie Centrum Kopernik. Instytut Ogrodnictwa-PIB ma plan utworzenia Centrum Edukacji Ekologicznej „Ogrody Nauki”. Ośrodek ma być zorganizowany na powierzchni ponad 5 hektarów i tym samym stanowić największy ośrodek edukacyjno-warsztatowy w tej części Europy.

Naukowcy IO pracują również nad rodzimym projektem „antocyjanowym”, z którym spróbują dotrzeć do gospodyń, do szkół, do przedszkoli, konsumenta. Wszyscy otrzymają praktyczne wskazówki, dlaczego warto wybierać ciemniejsze owoce w swojej diecie, jak w procesie przetwarzania zachować prozdrowotne właściwości owoców.

Warto wiedzieć, że gdy nasze konfitury, czy powidła tracą kolor, to antocyjanów w słoiku nie znajdziemy. Naukowcy uspokajają natomiast – zawsze pozostaje błonnik, za który podziękują nam jelita.

W jednym z badań, u grupy kobiet, która spożywała do dwóch porcji owoców jagodowych dziennie, wystąpiło obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Produkty bogate w antocyjany warto włączyć do swojej diety, jeśli cierpimy np. na przewlekłą niewydolność żylną kończyn dolnych. Warto również zwrócić szczególną uwagę na wpływ antocyjanów na poziom cholesterolu we krwi.

W jaki sposób zapewnić sobie odpowiednią ilość antocyjanów w diecie? Najprościej kierować się kolorem – im ciemniejszy owoc, tym bogatszy w antocyjany. Oceniono w badaniach, że ciemnoczerwone jabłka mają ich więcej niż zielone, czerwona kapusta więcej niż biała czy włoska, czarne porzeczki górują w tej kwestii nad białymi i czerwonymi, a jeżyny nad malinami. W przypadku niektórych owoców i warzyw niemal cała zawartość antocyjanów znajduje się w skórce – to ona właśnie zawiera najwięcej tego pigmentu (przykładem niech będą winogrona, gdzie czarne i fioletowe skórki nadają barwę winu).

Zatem… chrupmy ze smakiem i ze skórką!

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/43980-czerwone-i-czarne-w-tym-sezonie-modne-zawsze-zdrowe