

# CZARNE PORZECZKI - właściwości zdrowotne

2019-07-10  
Monika Majewska

Czarne porzeczki posiadają szczególne właściwości zdrowotne. 100 g czarnych porzeczek pokrywa bowiem prawie 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. W tradycyjnej medycynie ludowej owoce stosowane są przy infekcjach górnych dróg oddechowych, jak również artretyzmie czy reumatyzmie. Można je także stosować pomocniczo przy wypadaniu włosów, a nawet jako okłady na ślady po ukąszeniach komarów czy meszek. Sprawdź, w jakich jeszcze dolegliwościach pomagają czarne porzeczki.

## Spis treści

1. [Czarne porzeczki - właściwości zdrowotne](#)
2. [Czarna porzeczka - wartości odżywcze, kalorie](#)
3. [Liście czarnej porzeczki - działanie prozdrowotne](#)
4. [Napar z liści czarnej porzeczki - przepis](#)
5. [Czarne porzeczki - przepis na tort porzeczkowy](#)

**Czarne porzeczki** (*Ribes nigrum*) mają wiele **właściwości zdrowotnych**. W tradycyjnej medycynie ludowej owoce stosowane są przy [anginie](#) i innych infekcjach górnych dróg oddechowych, [artretyzmie](#) czy reumatyzmie. Z kolei sok z czarnych porzeczek wspomaga leczenie migreny, problemów żołądkowo-jelitowych czy ogólnego wyczerpania organizmu.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie czarnych porzeczek pomocniczo przy niedokrwistości, przyzębicy, skazie krwotocznej, zaćmie, złej krzepliwość krwi, wypadaniu włosów i zębów, a nawet zapaleniu gruczołu krokowego. Z kolei po napary z liści czarnej

porzeczek można sięgnąć w celu przyspieszenia procesu wydalania toksyn z organizmu i regulacji pracy nerek.

## Czarne porzeczki - właściwości zdrowotne

- są skarbnicą witaminy C

Czarne porzeczki są jednymi z bogatszych w [witaminę C](#) owoców. W 100 g znajduje się 181 mg witaminy C – to ponad 3 razy więcej niż w pomarańczach czy cytrynach. Zgodnie z zaleceniami specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia, codzienne powinniśmy dostarczać organizmowi 70 mg kwasu askorbinowego, w związku z tym **100 g, czyli garść czarnych porzeczek pokrywa prawie 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.**

- są bogatym źródłem antyoksydantów

W owocach czarnej porzeczki występuje spora grupa [flawonoidów](#), które hamują powstawanie w organizmie toksycznych związków prowadzących do chorób nowotworowych oraz spowalniają proces starzenia. Ponadto obniżają one poziom [cholesterolu](#) we krwi, hamują rozwój miażdżycy naczyń i stabilizują ciśnienie tętnicze. Flawonoidy działają także oczyszczająco, ponieważ mają zdolność tworzenia kompleksów z metalami ciężkimi i w ten sposób ułatwiają usuwanie z organizmu. Flawonoidy znajdujące się w czarnej porzeczce to katechina, epikatechina, procyanidyny, kempferol i myricetyna. Jednak szczególne właściwości prozdrowotne przypisuje się trzem pozostałym związkom, czyli:

- **antocyjanom** - znajdujące się w skórce czarnych porzeczek antocyjany to substancje antybakteryjne, które skutecznie zwalczają bakterie E.coli - przyczyny problemów żołądkowych;
- **rutynie** - rutyna ułatwia wchłanianie witaminy C, ma właściwości uszczelniające i wzmacniające śródbłonek naczyń krwionośnych. W ten sposób zapobiega krwawieniom, wybroczynom i żylakom;

- **kwercetynie**, która ma właściwości moczopędne i oczyszczające drogi moczowe. Działa także przeciwalergicznie. Drugą grupą związków odpowiedzialnych za antyoksydacyjne właściwości czarnych porzeczek, są kwasy fenolowe. Działają one przeciwzakrzepowo, przeciwzawałowo i przeciwzapalnie oraz hamują rozwój bakterii i grzybów.

W związku z tym czarne porzeczki znalazły się na liście ORAC (liście produktów spożywczych o dużej zawartości roślinnych przeciwutleniaczy). Skuteczność działania zawartych w nich antyutleniaczy specjaliści ocenili na 7957  $\mu$  mol TE (w 100 g porzeczek). Wśród owoców jagodowych większy potencjał antyoksydacyjny mają tylko: czarna aronia (16 062  $\mu$  mol TE w 100 g), czarne jagody (13427  $\mu$  mol TE w jednej filiżance) i żurawina (8 983  $\mu$  mol TE w jednej filiżance).

- obniżają poziom cholesterolu i cukru we krwi

Nie tylko antyoksydanty kontrolują poziom trójglicerydów i cukru we krwi. Porzeczki posiadają bowiem bardzo dużą ilość rozpuszczalnego [błonnika](#) - [pektyn](#) - który zapobiega hipercholesterolemii (wzrostowi poziomu cholesterolu w osoczu) oraz hiperglikemii (zbyt wysokiemu stężeniu glukozy we krwi). Dzieje się tak, ponieważ pektyny spowalniają wchłanianie "złych" tłuszczów i cukru przez organizm.

- wspomaga pracę oczu

Czarne porzeczki są bogatym źródłem [witaminy A](#) (100 g świeżych owoców dostarcza 230 IU witaminy A), która pomaga zahamować proces rozwoju licznych chorób oczu, np. zaćmy.

**CZYTAJ TEŻ:**

- [CZERWONE PORZECZKI dobre dla zdrowia i urody](#)
- [AGREST - właściwości odżywcze. Jakie witaminy zawiera agrest?](#)

- [ARBUZ - właściwości odżywcze. Arbuż wzmacnia potencję i wspomaga pracę serca](#)

## To ci się przyda

### Czarna porzeczka - wartości odżywcze, kalorie

w 100 g:

Wartość energetyczna - 63 kcal

Białko ogółem - 1.4 g

Tłuszcz - 0.41 g

Węglowodany - 15.38 g (z czego tylko 7% to cukry proste)

#### Minerały

Wapń - 55 mg

Żelazo - 1.54 mg

Magnez - 24 mg

Fosfor - 59 mg

**Potas - 322 mg**

Sód - 2 mg

Cynk - 0.27 mg

#### Witaminy

**Witamina C - 181 mg**

Tiamina - 0.050 mg

Ryboflawina - 0.050 mg

Niacyna - 0.300 mg

Witamina B6 - 0.066 mg

Witamina A - 230 IU

Witamina E - 1 mg

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference

**Liście czarnej porzeczki - działanie  
prozdrowotne**

- na trudno gojące się rany i ukąszenia owadów.

W tradycyjnej medynie ludowej okłady z liści czarnej porzeczki stosuje się na trudno gojące się rany. Są także naturalnym lekarstwem na ukąszenia owadów, np. komarów. Wystarczy zgnieść liście czarnej porzeczki i pocierać miejsce ukąszenia. Liście czarnej porzeczki zawierają bowiem fitoncydy, które wykazują działanie bakterio-, wiruso- oraz grzybobójcze, a także garbniki, które działają przeciwzapalnie i ściągająco na skórę. Ponadto w liściach tych owoców można znaleźć flawonoidy, nieznaczne ilości olejku eterycznego, kwasy organiczne oraz witaminę C, które także przyspieszają proces gojenia się skóry.

- na infekcje układu moczowego i dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Garbniki działają ściągająco także na błonę śluzową żołądka i jelit oraz hamują rozwój drobnoustrojów przewodu pokarmowego (np. bakterii E. coli), w związku z tym można je stosować np. przy biegunce, a także nerwicy żołądka, nieżyty dróg trawiennych, dolegliwościach wątrobowych. Z kolei zawarte w liściach porzeczki fitoncydy zapobiegają zakażeniom układu moczowego.

## To ci się przyda

Napar z liści czarnej porzeczki - przepis

Przepis na napar z liści czarnej porzeczki na schorzenia układu moczowego.

Dużą łyżeczkę sproszkowanych liści porzeczki wsyp do szklanki i zalej wrzącą wodą. Pozostaw pod nakryciem na 10 minut. Następnie przecedź. Napar pij 2-3 razy dziennie po 1 szklance.

W medynie naturalnej suszone liście czarnej porzeczki często miesza się z innymi moczopędnymi ziołami, np. ze skrzypem, pokrzywą, liśćmi brzozy, brusznicy, nawłoci, korzeniem tataraku i podróżnika. Wtedy na 1 łyżkę stołową mieszanki przypada 1 szklanka wrzątku.