



Sorbus aucuparia L.ryabina.jpg

Семейство Розоцветные - Rosaceae

Описание: Дерево высотой до 10-15 м, реже кустарник. Кора гладкая, серая. Крона рыхлая, молодые ветки опущены. Листья очередные, непарноперисто-сложные, с 5-7 ланцетными, к верхушке пальчатыми листочками. Соцветия в виде густых щитков. Цветки мелкие, пятичленные, белые, душистые. Плод - ложный яблокообразный, шаровидный, сочный, оранжево-красный, с тремя серповидными мягкими семенами.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре. Плоды до зимы сохраняются в щитках. Семена распространяют птицы, поедая плоды.

Распространение: Ареал рябины обыкновенной занимает большую часть лесной и лесостепной зоны европейской части России вплоть до Уральского хребта за исключением Крайнего Севера.

На северо-востоке европейской части России, в лесной и лесотундровой зоне и горных лесах Сибири распространена рябина сибирская - *Sorbus sibirica* Kryl., которую ряд ботаников считает подвидом рябины обыкновенной.

В Приморье и Приамурье растет рябина амурская - *Sorbus amurensis* Koehne, в свою очередь очень близкая к рябине сибирской.

Все перечисленные виды, а также ряд неупомянутых, используются наряду с рябиной обыкновенной.

Местообитание: Рябина обыкновенная растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, по лесным опушкам, на вырубках, по берегам рек и ручьев, реже на скалистых или каменистых склонах. Выдерживает холод и засуху. В затененных местах угнетена и почти не плодоносит.

Разводится в садах, парках, защитных лесополосах.

Химический состав: Плоды рябины ценны как поливитаминное сырье. Особенно много в них провитамина А - бета-каротина, а также витамина Р и аскорбиновой кислоты.

Плоды рябины также содержат различные сахара (фруктозу, глюкозу, сорбозу, сахарозу), органические кислоты (яблочную, винную и лимонную), пектиновые вещества, дубильные и горькие вещества, витамины К, Е и В, катехины, флавоноиды, антоцианы, фенолкарбоновые кислоты, фосфолипиды, гетероциклические кислородосодержащие соединения, парасорбиновую кислоту и ее моногликозид, тритерпеновые сапонины, криптоксантин, сорбит, микроэлементы (марганец, железо, цинк, медь, магний), эфирные масла.

В семенах содержится жирное масло и гликозид амигдалин.

Фармакологическое действие: Плоды рябины оказывают противовоспалительное, вяжущее, слабительное, кровоостанавливающее, противоатеросклеротическое, мочегонное, потогонное, сосудорасширяющее, гипотензивное, общеукрепляющее действие.

Пектины плодов рябины способны к желеобразованию в присутствии сахаров и органических кислот. Пектины препятствуют избыточному брожению углеводов, что уменьшает газообразование в кишечнике. Желеобразующие свойства пектинов способствуют связыванию токсинов и выведению избытка углеводов.

Органические кислоты и горечи рябины повышают секрецию желудочного сока, что наряду с желчегонным эффектом способствует улучшению пищеварения.

Сорбит понижает содержание жира в печени и холестерина в крови. Аналогично действуют порошок и паста из плодов рябины. Желчегонное действие рябины обусловлено не только сорбитом, но и другими веществами (амигдалин, органические кислоты).

Амигдалин, содержащийся в плодах рябины, повышает устойчивость к кислородному голоданию, обладает радиозащитным и рентгенозащитным свойством. Амигдалин защищает дыхательные ферменты от разрушения путем образования с ними временной связи. Кроме того, имеются данные об участии амигдалина в защите жиров от перекисления, на чем основано применение рябины при атеросклерозе.

Масляные извлечения из плодов рябины, содержащие значительное количество каротина и каротиноидов, оказывают ранозаживляющее, язвозаживляющее и противовоспалительное действие.

Лекарственные формы

Отвар, витаминные сборы, сироп.

Плоды рябины включены в ГФ XI как лекарственное сырье.

Применение: Плоды рябины применяют в свежем и сушеном виде в качестве лечебного и профилактического средства при витаминной недостаточности. Их сочетают с крапивой и шиповником.

Сок из свежих ягод применяют при пониженной кислотности желудочного сока.

В виде порошка или сока рябину включают в пищевой рацион больных диабетом и ожирением, чтобы связать в кишечнике часть углеводов. Рябину в этих случаях готовят на сорбите, ксилите, фруктозе.

В народной медицине плоды и цветки рябины применяют как слабительное и потогонное средство.

Из плодов рябины готовят кисло-сладкие настои, морсы, желе, содержащее значительное количество пектинов. В желе сохраняются в основном вещества с Р-витаминной активностью, аскорбиновая кислота разрушается. Плоды рябины перерабатывают также на пастилу, мармелад, варенье, вино, ликер, уксус.

Парасорбиновая и сорбиновая кислоты рябины тормозят рост микроорганизмов, грибов и плесеней. Их применяют в качестве консервантов пищевых продуктов.

Плоды рябины - важная часть корма многих промысловых животных, особенно птиц.

Прочная упругая древесина рябины ценится как материал для различных поделок и инструментов.

Декоративна. Хороший медонос.

Заготовка сырья: Плоды собирают осенью в фазе созревания, до заморозков. Срезают целые грозди и перед сушкой отделяют плоды.

Собранные плоды сушат тонким слоем при температуре 50-60 °С. В сухую погоду возможна сушка естественным теплом. Окончание сушки устанавливают по упругости плодов.

Сушеное сырье хранят упакованным в мешки в сухом месте.

Срок годности до 2 лет.