

RUUSUNMARJAROUHEEN VAIKUTUKSET

Ruususta on iloa muutenkin kuin silmälle. Maukas ruusunmarja sisältää C-vitamiinia ja monia muita terveyttä edistäviä ainesosia.

Ruusunmarja on ruusukasveihin (Rosae) kukinnan jälkeen kehittyvä hedelmä, joista ravintokäyttöön viljellään Rosa rugosa -lajiketta. Rohdosruusuna käytetään pääasiassa koiranruusua (Rosa canina). Muidenkin ruusujen marjat ovat syötäväksi kelpavia, mutta maussa, ravintoarvoissa ja rohdosvaikutuksissa voi olla lajikohtaisia eroja.

Ruusunmarja tummuu kypsyessään hailakan oranssista syvän punaiseksi. Kypsä ruusunmarja on pehmeä ja maultaan raikkaan makea. Ruusunmarjan liha on ohuena kerroksena siementen ympärillä. Ruusua kasvatetaan paljon koristekasvina, mutta sitä esiintyy luonnonvaraisena Suomessakin useita lajeja.

Ruusunmarjasta valmistetaan useimmiten hilloa, sosetta, mehua ja teetä. Ruusunmarjahillo tai -sose sopii leivonnaisiin sekä esimerkiksi puuron, viilin tai jogurtin maustamiseen. Ruusunmarjakiisseli on maukasta vaihtelua riisipuuron kaveriksi.

Mihin auttaa?

Ruusunmarjaa on perinteisesti käytetty anemian, päänsäryn ja infektioitautien hoitoon sekä keripukin ehkäisyyn. Se sisältää runsaasti C- ja E-vitamiineja, B-ryhmän vitamiineihin kuuluvaa folaattia sekä rautaa. Ruusunmarjassa on lisäksi kaliumia, kalsiumia, magnesiumia, seleeniä sekä A- ja D-vitamiineja. Muita ruusunmarjan terveysvaikutteisia ainesosia ovat siementen sisältämät hyvät rasvahapot sekä antioksidantteina toimivat fenoliset yhdisteet, karotenoidit ja antosyaanit.

Ruusunmarja sisältää myös pektiiniä, joka on liukeneva kuitu. Pekiini edesauttaa suoliston toimintaa, ja sen vuoksi ruusunmarja sopii hyvin miedoksi ummetuslääkkeeksi. Ruusunmarja sisältää myös jonkin verran sitruunahappoa, joka yhdistettynä runsaaseen C-vitamiinipitoisuuteen voi toimia tukihoidona virtsatietulehdusten hoidossa.

Pektiinillä, kuten muillakin liukoisilla kasvikuuduilla, tiedetään olevan myös lievä kolesterolia alentava vaikutus. Kasvien antioksidantit vaikuttavat myönteisesti sydän- ja verisuoniterveyteen. Lykopenin on todettu ehkäisevän valtimoiden kovettumista, ja se saattaa siten pienentää sydän- ja aivoinfarktin riskiä.

Ruusunmarjajauheen on havaittu lievittävän nivelrikon ja nivelreuman oireita. Vaikuttavaksi aineeksi on paljastunut ruusunmarjan sisältämä galaktolipidi, joka hillitsee nivelien tulehdusta, parantaa liikkuvuutta ja vähentää kipua. Ruusunmarjan teho niveltulehduksiin vaikuttaa niin hyvältä, että useissa tutkimuksissa ruusunmarjajauhetta käyttäneet saattoivat vähentää tulehduskivulääkettä merkittävästi.

Ruusunmarjaöljy valmistetaan koko marjasta, siemenet mukaan lukien. Kosmetiikassa ruusunmarjaöljyä käytetään muun muassa arpien, maksaläiskien ja raskausarpien häivyttämiseen sekä ikääntymisen merkkien ehkäisyyn. Sillä näyttääkin olevan vaurioituneen ihon uusiutumista edistävä vaikutus.

Ruusunmarja saattaa aiheuttaa allergiaa, johon voi liittyä myös ristiallergiaa eräiden muiden ruoka-aineiden kanssa.

Asiantuntijana dosentti Yvonne Holm, Farmakognosian osasto, Helsingin yliopisto