

Mustaherukka sisältää runsaasti C- ja E-vitamiinia, flavonoideja, kasvissteroleja, kuitua sekä elimistölle välttämättömiä rasvahappoja. Marjan sisältämät antosyaanit(mustansiniset väriaineet) ovat tehokkaita antioksidantteja, jotka suojaavat soluja hapettumiselta eli härskiintymiseltä. Lisäksi marjan siemenistä puristetun öljyn Omega 3- ja 6-rasvahappojen suhde on ihanteellinen. Siemenöljystä saadaan myös harvinaista stearidonihappoa. Nämä ovat kaikki tärkeitä rasvahappoja, joita ihmisen on saatava ravinnosta, sillä elimistö ei pysty valmistamaan niitä itse.

Tutkimusten mukaan mustaherukan siemenöljyn on todettu alentavan haitallista LDL-kolestrolia ja vaikuttavan suotuisasti sydämen ja verisuonten terveyteen. Joidenkin tutkimusten mukaan mustaherukalla on myös verihiiutaleiden sakkautumista vähentävä vaikutus.

Mustaherukan siemenöljyn rasvahappokoostumus on hyväksi iholle ja limakalvoille, ja se saattaa helpottaa esim. atooppista ihottumaa. Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan eräs mustaherukkamehun sisältämä polysakkaridi stimuloi elimistön syöjäsoluja eli makrofageja, ja tehostaa siten immuunipuolustusta. Mustaherukkauutteen on todettu estävän suolistolle haitallisten salmonella-, koli- ja stafylokokkibakteerien kasvua sekä vatsahaavaa aiheuttavan helikobakteerin kasvua.

Brittiläisen tutkimuksen mukaan mustalla viinimarjalla on myös Alzheimerin sairautta ehkäisevä vaikutus. Lue tutkimuksesta ruotsiksi [täältä](#).

LÄHDE:

Kotilääkäri-lehti 06/2007