

SAULĖGRAŽA (lot. *HELIANTHUS*)



Saulėgraža – astrinių (*Asteraceae*) šeimos augalų gentis. Graikiškai *helios* – saulė, *anthos* – žiedas. Dideli žiedynai atrodo kaip saulė ir dažniausiai būna pasisukę į saulės pusę. Tai vienmetės arba daugiametės žolės, kartais išauginančios požeminius stiebagumbius (topinambas). Stiebas stačias, lapai apaugę šiurkščiais plaukeliais. Graižai vidutinio dydžio arba labai stambūs. Kraštiniai

žiedai liežuviški, nevaisingi, viduriniai vamzdiški, vaisingi.

Gentyje daugiau kaip 60 rūšių. Paplitusios Šiaurės Amerikoje. Lietuvoje daugiausia auga dvi rūšys: Paprastoji saulėgraža ir Bulvinė saulėgraža arba topinambas.

Saulėgraža – labai svarbus aliejinis, pašarinis, maistinis augalas. Iš sėklų spaudžiamas saulėgrąžų aliejus – vienas pagrindinių augalinių aliejų pasaulyje. Saulėgrąžų sėklos valgomos šviežios taip pat skrudintos, sūdytos, jomis gardinama duona, konditerijos gaminiai. Dekoratyvinės saulėgrąžų veislės auginamos daržuose.

Saulėgrąžos lapų ir žiedų preparatai vartojami apetitui sužadinti. Saulėgrąžų aliejumi patariama gydyti žaizdas, nudegimus, votis bei aterosklerozę.

