

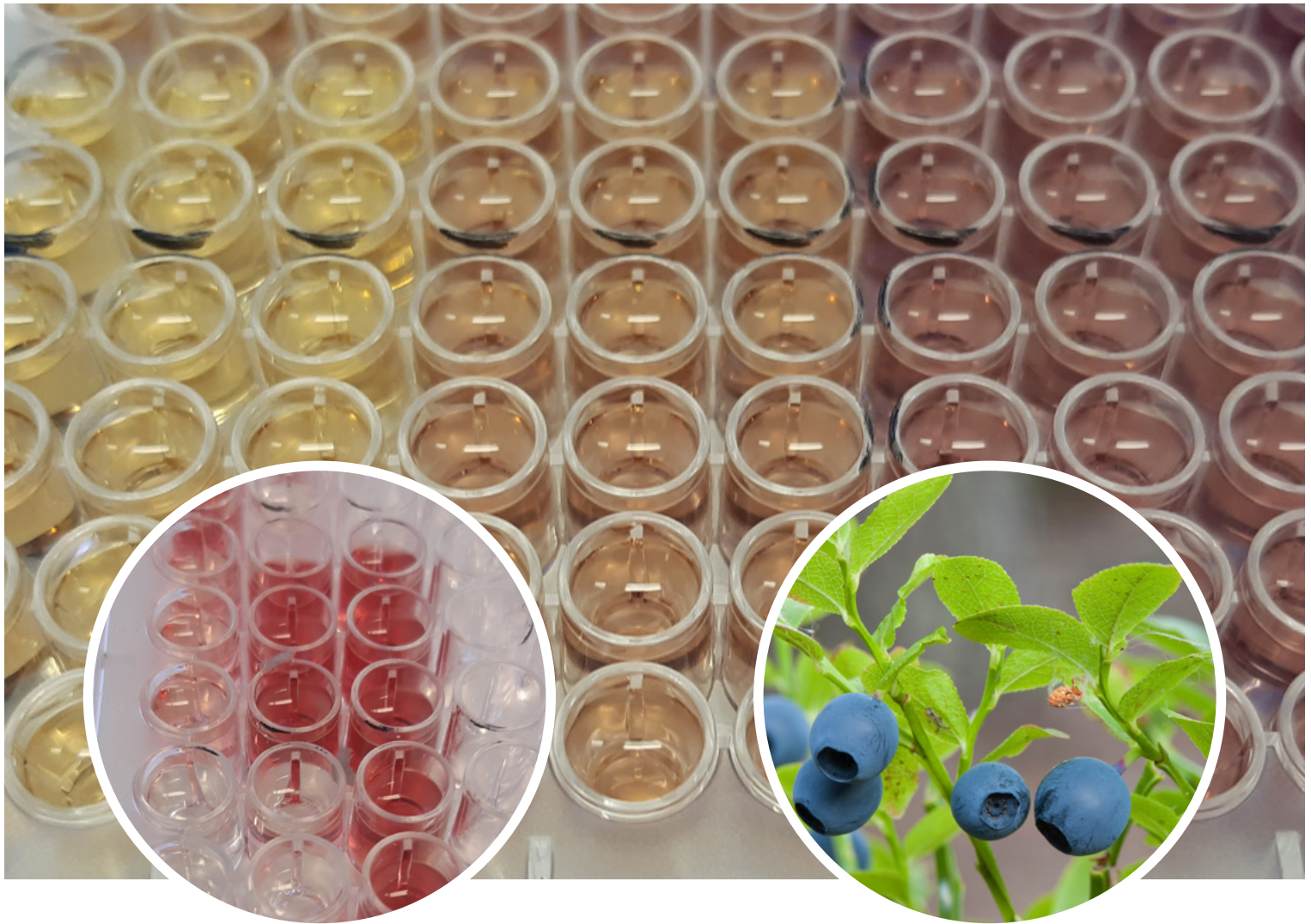


Mustikka ja terveyden ylläpito

Mustikka sisältää runsaasti polyfenoliyhdisteitä, jotka voivat ylläpitää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Polyfenolit suojaavat kasvia haitalliselta UV-säteilyltä, sieniltä, bakteereilta, viruksilta ja tuhohyönteisiltä sekä toimivat kasvun säätelijöinä. Niiden määrään vaikuttavat muun muassa valo, lämpötila ja maaperän ravinne- ja kosteusolot.

Mustikalle ominaisin ja eniten tutkittu polyfenoliryhmä on antosyaanit. Antosyaanit ovat väriaineita, jotka antavat mustikan marjalle sen sinisen värin. Mustikan hyödyllisen vaikutuksen terveyteen uskotaan perustuvan antosyaaneihin. Mustikkaan liitetyt terveyshyödyt ovat lupaavia, mutta kaikkia ei ole vielä todistettu kliinisissä testeissä.

Antosyaanien pitoisuudet ovat korkeimmillaan sellaisissa kangasmetsissä, joissa on ravinteita, kosteutta ja valoa riittävästi. Kotoinen mustikkamme sisältää antosyaaneja ainakin viisi kertaa enemmän kuin pensasmustikka ja siten se on todellinen supermarja!



Mustikan antosyaanit voivat:

- Parantaa silmien terveyttä
- Lieventää matala-asteista tulehdusta
- Ylläpitää aivojen hyvinvointia
- Auttaa veren sokeritasapainon säätelyssä
- Tasapainottaa kolesteroliarvoja
- Madaltaa verenpainetta
- Edistää sydämen ja verisuonten terveyttä

100 g mustikoita kattaa päivittäisestä saantisuosituksesta:

- Kuitu 13 %
- Rauta 6 %
- C-vitamiini 20 %
- E-vitamiini 20 %
- Linolihappo 2 %
- Alfalinoleenihappo 11 %
- Foolihappo 4 %

Prosentuaalinen osuus kuvaa naisten ja miesten suositusten keskiarvoja.

Lisätietoja:

Tutkija Outi Manninen, +358295322126, outi.manninen@luke.fi
Erikoistutkija Françoise Martz, +358295324419, francoise.martz@luke.fi
Johtava tutkija Päivi Merilä, +358295324061, paivi.merila@luke.fi
Kuvat: Erkki Oksanen / Luke, Françoise Martz / Luke
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022101461958>