



Pellava

• Hyvinvoinnin siemen

Hyvinvoinnin siemen

Pellavansiemen sisältää hyvinvoinnin aineksia: öljyä, proteiinia ja kuitua. Pellava sisältää myös muun muassa kaliumia, magnesiumia, kalsiumia ja seleeniä sekä B-, E-, ja K-vitamiineja. Pellavan erikoisuus on runsas lignaanien (pellavan oma antioksidantti) ja alfa-linoleenihapon (omega-3) määrä.

Pellavansiemen sopii osaksi terveellistä ruokavaliota, jolla pyritään ehkäisemään ja pitämään kurissa veren kohoneita kolesteroli- ja sokeriarvoja sekä kohonnutta verenpainetta. Siemenistä saa välttämättömiä rasvahappoja, kuitua ja proteiinia, joita laihduttajakin tarvitsee.

Pellavansiementuotteita ovat kokonaiset siemenet, pellavansiemenöljy ja öljyn puristamisessa syntyvä pellavansiemenrouhe. Saatavilla on myös kokonaisena rouhittua siementä sekä paahdettuja pellavansiementuotteita. Pellavansiemenestä syntyviä tuotteita käytetään elintarvikkeiden tai ravintolisien valmistamiseen.

Pellavansiemenet ovat monikäyttöisiä

Pellavansiemeniä ja rouhetta voi lisätä puuron, viilin, jogurtin, täysmehun tai mehukeiton joukkoon. Ne sopivat myös ruoanlaittoon ja leivontaan. Pellavaa voi lusikoida suuhun sellaisenaan vaikkapa rakeina.

Pellavansiemenissä on runsaasti kuitua. Siksi niiden kanssa on tärkeää juoda riittävästi vettä. Vanha vatsan rauhoittamiskonsti on liottaa pellavansiemeniä lasillisessa vettä yön yli ja nauttia juoma aamulla.

Pellavansiemenöljyä voi käyttää leivonnassa, sekoittaa jogurtin tai puuron joukkoon tai ottaa teelusikallinen sellaisenaan. Öljy ei sovellu paistamiseen.

Pellavansiemenissä on runsaasti kuitua.



Pellavansiemen sisältää n. 700 kertaa enemmän lignaaneja kuin puolukka tai ruisleipä. Lignaanit ovat länsimaisen ruokavalion tärkein kasviestrogeenien lähde, koska soijan käyttö on vähäistä.

Pellavansiemen on erinomainen kuitulisä

Kahdella ruokalusikallisella pellavansiemeniä päivässä saa ruokavalioon helposti lisää kuituja. Pellavansiemenissä ja pellavansiemenrouheessa on kuitua 26 prosenttia. Siten 2 ruokalusikallista pellavansiemeniä tai -rouhetta sisältää kuitua 5 - 6 grammaa. Tämä vastaa leipäpalaa, jossa on 18 prosenttia kuitua; tavallisemmin leivän kuituprosentti on 3-15. Pellavansiemenet sopivat myös keliakikion ruokavalioon kuidun lähteeksi, koska ne ovat gluteenittomia.

Pellavansiemenet edistävät suolen toimintaa, koska ruoansulatusentsyymit eivät kykene hajottamaan niitä. Siemenet kulkeutuvat kokonaisina ruoansulatuskanavan läpi ja lisäävät ulostemassaa

Erityisesti liukenematon kuitu tuo apua ummetukseen. 2/3 pellavan kuiduista on liukenematonta. Liukoinen kuitu, jota on 1/3 kuiduista, tasapainottaa aterian jälkeen veren sokerin nousua ja lisää kylläisyyttä. Lisäksi se auttaa kolesterolitasapainon ylläpitämisessä, koska se sitoo itseensä sappihappoja.

Pellavansiemeniä on perinteisesti käytetty vatsavaivojen rauhoittamiseen veteen liotettuna. Niiden veteen irtoava limamainen aine, musiini, rauhoittaa vatsan limakalvoja.

Rikottujen pellavansiementen ja pellavansiemenrouheen etu pellavansiemeniin verrattuna on se, että niistä saa myös siemenen muita ravintoaineita, kuten öljyä, proteiinia, lignaaneja ja kivennäisaineita.

Jo pienikin annos pellavansiementuotteita tuo ruokavalioon runsaasti tärkeitä ravintoaineita.

Pellavansiemeniä ei suositella raskaana oleville, imettäville eikä pikkulapsille, koska pellava sisältää kadmiumia. Muiden raskasmetallien tavoin kadmium voi haitata sikiön ja lapsen kasvua ja haitata munuaisten toimintaa. Kadmiumia saa eniten viljasta ja kasviksista, koska niitä käytetään paljon. Yksittäisiä kadmiumlähteitä ovat pellavansiementen lisäksi sisäelimet, sienet ja katkaravut. Pellavansiemenöljyssä ei ole kadmiumia.

Pellavansiemeniä ja pellavansiemenrouhetta voi nauttia 15 grammaa päivässä. Määrä vastaa noin kahta ruokalusikallista.

Pieni rasvakoulu

Ruoan mukana tulevat rasvat eli triglyseridit pilkkoutuvat muun muassa ruoansulatuksessa glyseroliksi ja kolmeksi rasvahapoksi ja edelleen toisiksi rasvahapoksi tarpeen mukaan.

Rasvahappoja on satoja erilaisia. Rasvahappoja luokitellaan kaksoissidosten määrän mukaan tyydyttyneisiin (= nolla kaksoissidosta) ja tyydyttymättömiin (yksi tai useampia kaksoissidoksia). Ensimmäisen kaksoissidoksen sijainnin mukaan tyydyttymättömiä rasvahappoja luokitellaan vielä numeroin, esimerkiksi omega-3-, -6- tai -9-rasvahappoihin.

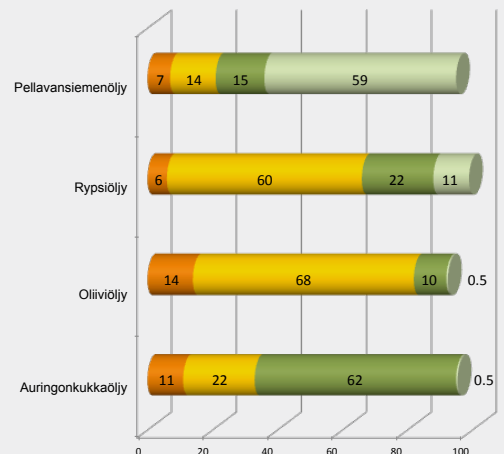
Pääosin tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävää rasvaa kutsutaan myös pehmeäksi rasvaksi. Pehmeä rasva on terveydelle edullista, koska se pitää solukalvot ja verisuonet notkeina. Kova rasva sisältää paljon tyydyttyneitä tai trans-rasvahappoja.

Rasvan laatu vaikuttaa myös tulehdusvälittäjäaineiden määrään. Pehmeä rasva vähentää ja kova rasva lisää niiden määrää. Tulehdus on monien pitkäaikaissairauksien taustalla: astman, allergioiden, reuman, suolistotulehdusten ja valtimotautien. Myös ylipaino lisää tulehdusvälittäjäaineiden määrää.

Pellavansiemenöljy on pehmeää rasvaa.

Pellavansiemenöljyssä on paljon alfa-linoleenihappoa, joka on välttämätön omega-3-rasvahappo.

Pellavansiemenöljyssä on kasviöljyistä kaikkein eniten alfa-linoleenihappoa (ALA). Se sisältää myös kohtalaisesti linolihappoa ja öljyhappoa, mutta vain vähän tyydyttyneitä rasvahappoja.



1 tl pellavansiemenöljyä sisältää 2 g alfa-linoleeni-happoa (ALA). Sitä saa myös pellavansiemen-rouheesta.



- Tyydyttyneet
- Kertatyydyttymättömät
- Linolihappo (LA), omega-6
- Alfa-linoleenihappo (ALA), omega-3

Linolihappo (LA) ja alfa-linoleenihappo (ALA) ovat monitydyttymättömiä rasvahappoja, joissa on vähintään kaksi kaksoissidosta.

Huolehdi välttämättömistä rasvahapoista

Ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja on kaksi: linolihappo ja alfa-linoleenihappo. Linolihappo kuuluu omega-6-rasvahappoihin ja alfa-linoleenihappo omega-3-rasvahappoihin. Näitä kahta rasvahappoa tarvitaan kasvuun ja kehitykseen ja elimistön normaalin toiminnan ylläpitämiseen - aivan kuten vitamiinejakin.

Linolihapon tärkein vaikutuskohde on iho. Sen epiteelisolujen toiminta tarvitsee linolihappoa.

Alfa-linoleenihappoa pidettiin pitkään vain pitkäketjuisten omega-3-rasvahappojen (EPA ja DHA) lähtöaineena, mutta viime vuosina sillä on havaittu olevan sellaisenaankin merkitystä terveydelle. Alfa-linoleenihapon riittävä saanti auttaa ylläpitämään veren kolesterolitasoa normaalina.

Välttämättömien rasvahappojen tarve on muutaman prosentin luokkaa päivittäisestä energiantarpeesta. Raskaana olevat ja imettävät sekä imeväiset tarvitsevat niitä suhteellisesti muita enemmän. Välttämättömät rasvahapot kuuluvat monitydyttymättömiin rasvahappoihin, joiden saantia on varaa lisätä.

Välttämättömiä rasvahappoja saadaan eniten kasviöljyistä

Välttämättömät rasvahapot saadaan pääosin kasviöljyistä ja niitä sisältävistä elintarvikkeista, kuten levitteistä ja ruoanlaittorasvoista, salaattinkastikkeista ja majoneeseista. Runsaimmin molempia välttämättömiä rasvahappoja on pellavansiemen-, camelina-, rypsi- ja soijaöljyssä. Auringonkukkaöljyssä on vain linolihappoa. Oliiviöljyssä välttämättömiä rasvahappoja on vain vähän.

Riittävän määrän välttämättömiä rasvahappoja saa teelusikallisesta pellavansiemenöljystä.

Omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde ja sen merkitys

Suomessa ravinnon omega-3-rasvahappojen ja omega-6-rasvahappojen suhde on Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan aikuisilla noin 1:4. Ruokavalion mukaan yksilöllisesti suhde voi olla toisenlainenkin. Monissa kehittyneissä maissa suhde on vääristyneempi, jopa 1:10 tai 1:20. Optimaalisena pidetään niiden suhdetta 1:1–1:5.

Jos ruokavalio sisältää paljon auringonkukkaöljyä ja rasvaisia tuotteita, jotka on valmistettu pääasiassa omega-6-rasvahappoja sisältävistä öljyistä, omega-6-rasvahappojen saanti voi olla runsasta. Omega-6-rasvahappoja saamme myös lihasta, viljatuotteista ja pähkinöistä. Omega-6-rasvahappoja ruokavaliassa on yleensä riittävästi, mutta omega-3-rasvahappoja voi olla niukkuutta.

Omega-3- ja omega-6-rasvahappojen välisellä suhteella on merkitystä terveyden kannalta, koska se vaikuttaa siihen, min-kälaisia eikosanoideja niistä syntyy elimistössä. Eikosanoidit ovat lyhytikäisiä ja paikallisesti toimivia kudoshormoneja. Ne vaikuttavat tulehdusreaktion ja verenhiyytymien syntyyn ja supistavat ja laajentavat verisuonia.

Omega-3-rasvahappojen tasapainoinen saanti varmistaa, että elimistössä on EPAa. Siitä muodostuu prostanoideja, jotka vähentävät verisuonitautien vaaraa. Lisäksi niiden tiedetään vähentävän tulehdusreaktioita. Päinvastoin vaikuttavia eikosanoideja syntyy omega-6-rasvahappoista. Myös yksittäiset omega-6-rasvahapot voivat vähentää tulehdusta, joten jako ei ole aivan musta-valkoinen.

Omega-3-rasvahappojen osuutta voi lisätä suosimalla pellavansiemenöljyä, pellavansiemenrouhetta ja näitä sisältäviä elintarvikkeita ja rasvaista kalaa.



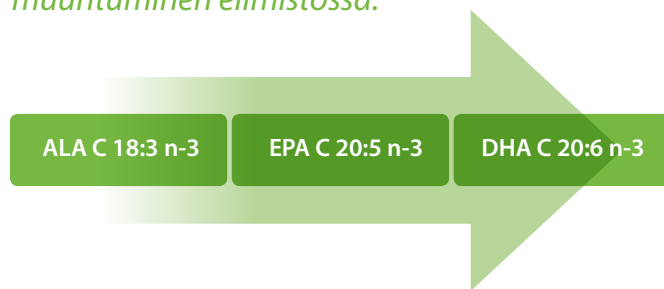


Elimistö rakentaa itse kalarasvoina tunnettuja EPAa ja DHAa

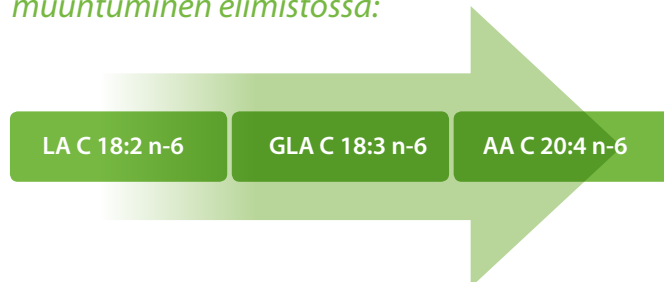
Elimistö rakentaa linolihaposta ja alfa-linoleenihaposta pidempiketjuisia omega-6- tai omega-3-rasvahappoja. Linolihaposta tehdään mm. arakidonihappoa ja alfa-linoleenihaposta muun muassa kalarasvoina tunnettuja EPAa ja DHAa. Tutkimuksissa on havaittu, että runsas alfa-linoleenihapon saanti ravinnosta lisää näiden pitkaketjuisten omega-3-rasvahappojen osuutta soluissa ja kudoksissa.

Jos ruokavalio sisältää riittävästi alfa-linoleenihappoa, kala-aterioiden omega-3-rasvahappoja ei välttämättä tarvita. Tutkimuksissa on todettu, että raskauden aikana ALA:n muuntuminen DHA:ksi lisääntyy. Sikiö tarvitsee DHA:ta hermoston ja näkökyvyn kehittymiseen. Tämä osoittaa sen kuinka elimistö itse osaa säädellä muuntumista tarpeen mukaan.

Alfa-linoleenihapon (ALA) muuntuminen elimistössä:



Linolihapon (LA) muuntuminen elimistössä:





Pellavansiemenöljyssä on runsaasti alfa-linoleenihappoa

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA arvioi riittäväksi näytön, jonka mukaan 2 grammaa alfa-linoleenihappoa päivässä auttaa ylläpitämään elimistön normaalia kolesterolitasoa. Tämä on yksi harvoja terveystuotteita, jotka läpäisivät EFSA:n seulan vuonna 2009. Se oli hyvä uutinen pellavalle, koska pellavansiemenöljy sisältää kasviöljyistä eniten alfa-linoleenihappoa.

2 grammaa alfa-linoleenihappoa saa esimerkiksi teelusikallisesta pellavansiemenöljyä.

Pellavansiemenöljyä ja rouhetta käytetään myös muissa elintarvikkeissa, jotta niiden alfa-linoleenihapon määrää saadaan lisättyä. Pakkausmerkinnöissä tämä voi näkyä merkintänä ”omega-3-rasvahappojen lähde”. Pellavansiemenöljyä käytetään esimerkiksi margariineissa ja omega-kananmunissa.

Pellavansiemenistä ja pellavansiemenrouheesta saa paljon kuitua

Pellavansiemeniä ja pellavansiemenrouhetta voi käyttää päivittäin kaksi ruokalusikallista. Jo tästä määrästä saa runsaasti kuitua, noin 5 grammaa, mikä on 15–20 prosenttia päivän tarpeesta. Samalla on hyvä juoda lasillinen vettä.

Pellavansiemenet ovat gluteenittomia.

Leipään verrattuna pellavansiemenet ovat suolaton vaihtoehto lisätä kuidun saantia.

Suomalaiset saavat keskimäärin suosituksia vähemmän kuitua. Pellavansiementuotteet sopivat kuidun lähteeksi etenkin

- keliaakikoille
- diabeetikoille, laihduttajille ja verenpainepotilaille
- ihmisille, jotka eivät syö täysjyväleipää ja puuroja
- ikääntyneille, joiden suoli toimii laiskasti
- työikäisille, joita vaivaa ärtynyt suoli tai ummetus

Lisätietoja: www.hyvinvointiapellavasta.fi