

Tutkimustiivistelmä

Häkkinen, S. H., Kärenlampi, S. O., Heinonen, M. I., Mykkänen, H. M. ja Törrönen, A. R.
Content of the flavonols quercetin, myricetin, and kaempferol in 25 edible berries. J. Agric. Food Chem. (1999) 47:2274–2279.

Kversetiinin, myrisetiinin ja kemferolin pitoisuudet 25 syötävässä marjalajissa

Flavonoideilla on tutkitusti useita terveydelle edullisia ominaisuuksia, kuten toimiminen antioksidanttina ja antikarsinogeeninä elimistössä. Flavonolit kuuluvat flavonoidien yhdisteryhmään. Marjat muodostavat suomalaisessa ruokavaliossa merkittävän flavonolilähteen. Tutkimuksessa käytiin läpi kversetiini-, myrisetiini- ja kemferoliflavonolien pitoisuudet 25 syötävässä marjalajissa, jotka kasvavat ja joita tavallisesti nautitaan Suomessa. Marjoista tutkittiin myös C-vitamiinipitoisuus ja sen yhteys flavonolipitoisuuteen.

Tutkituista marjalajeista 16 oli viljeltyjä (musta-, viher-, puna- ja valkoherukka, keltainen ja punainen karviaismarja, 2 mansikkalajiketta, marja-aronia, 2 pensasmustikkalajiketta, makeapihlaja, 2 vadelmalajiketta, mesimarja ja tyrni) ja 9 luonnonmarjoja (juolukka, puolukka, karpalo, mustikka, pihlaja, punainen vadelma, hilla sekä pohjan- ja etelänvariksenmarja).

Kaikissa marjoissa oli kversetiiniä, eniten juolukassa (158 mg/kg), puolukassa (74 ja 146 mg/kg), karpalossa (83 ja 121 mg/kg), karviaismarjassa (89 mg/kg), makeapihlajassa (85 mg/kg), pihlajassa (63 mg/kg), tyrnissä (62 mg/kg) ja variksenmarjassa (53 ja 56 mg/kg). Myrisetiiniä oli 14–142 mg/kg karpalossa, mustaherukassa, variksenmarjassa, juolukassa, pensasmustikoissa ja luonnonmustikassa. Kemferolia oli vain karviaismarjoissa (16 ja 19 mg/kg) ja mansikoissa (5 ja 8 mg/kg). Vain hilloissa, punaisissa vadelmassa sekä puna- ja valkoherukoissa oli niukasti flavonoleja (<10 mg/kg).

Tutkittujen flavonolien kokonaismäärät (100–263 mg/kg) karpalossa, juolukassa, puolukassa, mustaherukassa ja variksenmarjassa olivat korkeampia kuin tavallisissa vihanneksissa tai hedelmissä, lukuun ottamatta sipulia, parsakaalta ja lehtikaalta. Suomessa yleisimmin käytetyissä marjoissa on siten erinomainen potentiaalinen ravinnon flavonolilähde.

Lisätietoja: Riitta Törrönen, riitta.torronen@uku.fi.