

Anne Kivimäki

Mitä hyvää marjoissa - uusien tutkimusten tuloksia

Suomalaisilla marjoilla on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Marjat sisältävät runsaasti polyfenoleita, jotka ovat marjojen oma puolustuskeino mm. vaativia kasvuolosuhteita ja marjaa tai sen juuria uhkaavia bakteereita vastaan. Lisäksi polyfenolit antavat marjoille niiden tyyppilliset värit. Kotimaiset marjamme, kuten mustikka, puolukka, lakka, pihlajanmarja ja variksenmarja sisältävät polyfenoleita enemmän, kuin terveystuotteista tunnetut suklaa ja punaviini. Lisäksi on muistettava marjojen korkea C-vitamiini pitoisuus. Siksi marjat ovatkin todellista ”superruokaa”.

Sydän- ja verisuonisairaudet aiheuttavat melkein puolet työikäisten kuolemista Suomessa. Verisuonen toiminnan heikkeneminen on kohonneen verenpaineen ohella tärkeässä asemassa sydän- ja verisuonisairauksien synnyssä sekä ikääntymisen aiheuttamissa muutoksissa verisuonten terveydessä.

Uusissa tutkimuksissa on saatu viitteitä suomalaisten marjojen suotuisista vaikutuksista verisuonen toimintaan ja verenpaineen kehittymiseen. Puolukkamehu paransi paljon käytetyssä kokeellisessa verenpainetaudin mallissa verisuonten toiminnan normaalille tasolle kahdeksan viikon hoitajakson aikana. Lisäksi puolukka- ja karpalomehu alensivat verisuonten matala-asteista tulehdusta ja estivät verihytaleiden kiinnittymistä verisuonten seinämään, hidastaen siten valtimoseinämien kovettumista. Mustaherukan, aronian, karpalon ja mustikan on puolukan ohella havaittu parantavan porsaan sepelvaltimon toimintaa. Kliinisessä tutkimuksessa marjojen päivittäinen (160 g/pv) nauttiminen laski koehenkilöiden systolista verenpainetta 2 kk:n aikana ja nosti ”hyvän kolesterolin”, HDL:n pitoisuutta sekä vaikutti suotuisasti verihytaleiden toimintaan. Myös mustikka saattaa vähentää sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvää elimistön matala-asteista tulehdusta.

Kokeellisten ja kliinisten tutkimusten perusteella suomalaisilla marjoilla on positiivisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen.