

Tutkimustiivistelmä

Erlund, I., Marniemi, J., Hakala, P., Alfthan, G., Meririnne, E. Ja Aro, A.
Consumption of black currants, lingonberries and bilberries increases serum quercetin concentrations. European Journal of Clinical Nutrition (2003) 57: 37–42.

Mustaherukan, puolukan ja mustikan kulutus kasvattaa seerumin kversetiinipitoisuutta

Kversetiini on yksi tutkituimmista flavonoidiyhdisteistä. Se toimii kokeellisissa olosuhteissa antioksidanttina, syöpää ehkäisevänä komponenttina sekä entsyymien toimintaa estävänä yhdisteenä. Useat epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että kversetiini saattaa suojata myös sydän- ja verisuonitaudeilta. Suomessa yksi tärkeimmistä ravinnon kversetiinilähteistä ovat marjat, ja niistä erityisesti puolukka, mustikka sekä mustaherukka.

Tutkimuksen tavoite oli tutkia päivittäisen marja-annoksen (100 g tuoreita marjoja) vaikutusta seerumin kversetiinipitoisuuteen kahdeksan viikon aikana. Koehenkilöt olivat terveitä keski-ikäisiä miehiä. Vertailukohteena oli miesryhmä, joka ei muuttanut ruokavaliotaan tutkimuksen aikana.

Päivittäinen marjojen nauttiminen (100 g) kasvatti merkitsevästi seerumin kversetiinipitoisuutta. Marjoja syöneiden miesten kversetiinitaso oli tutkimusajankohtana 32–51 % korkeampi vertailuryhmään nähden. Tulosten perusteella kversetiini on hyväksikäytettävissä marjoista ja marjat ovat siksi erinomainen kversetiinin lähde.

Lisätietoja: Iris Erlund, iris.erlund@ktl.fi.