

MONOKÜLLASTAMATA RASVHAPETERIKKAD TOIDUAINED – OLULINE OSA VAHEMEREDIEEDIS



Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut

Lisades toiduvalikusse erinevaid pähkleid ning külmpress oliivi-, mandli- või avokaadoõli, saame menüüd rikastada väärtuslike monoküllastumata rasvhapetega.

Kõik rasvad ja õlid sisaldavad üldjoontes kolme tüüpi rasvhappeid - küllastunud ja mono- ning polüküllastumata rasvhappeid. Erinevates rasvades/õlides on nende vahekord erinev, mis annab ka erineva mõju tervisele.

Monoküllastumata rasvhappeid sisaldavad kõik rasvad ja õlid, sealhulgas ka searasv. Kuid viimases on ka palju küllastunud rasvhappeid, mida seostatakse südame-veresoonkonna probleemidega. Lisaks lihale leidub neid rohkesti ka teistes loomsetes toodetes - piimas ja munas.

Küllastunud rasvade tarbimist soovitatakse piirata – neid võiks tarbida vaid väikestes kogustes ning mitte rohkem kui 1-2 korda päevas. Tervislikum on tarbida taimsetest allikatest pärit küllastunud rasvhappeid (nt kookoserasv).

Lisaks monoküllastumata ja küllastunud rasvhapetele sisaldavad teatud õlid ja seemned ka polüküllastumata oomega-3 rasvhappeid (kala, chia, lina, tuder, kanep, raps, soja ja kreeka pähkliid). Praegu aga keskendume eelkõige monoküllastumata rasvhapetele. Neid sisaldavad toidud koos antioksidantiderohke köögivilja ja muuski osas tervisliku toiduvalikuga iseloomustavad Vahemeremaade toitumist, mida seostatakse eeskätt parema südame-veresoonkonna tervisega.

Enim uuritud ja ka tuntud monoküllastamata rasvhape on olehape, mida leidub rohkelt oliiviõlis – sellele viitab ka happe nimetus. Kuid teisedki monoküllastamata rasvhapped, nagu näiteks oomega-7 rasvhapped palmitolehape ja vaktseenhape mõjuvad tervisele positiivselt. Neid leidub astelpajuõlis ning piimarasvas. Monoküllastumata

rasvhapete perekonda kuulub veel terve rida rasvhappeid, kuid püüame vaadelda neid sisaldavate toiduainete tervislikkust üldisemalt.

Kõik peamised monoküllastumata rasvhapete allikad nagu oliiviõli, rapsiõli, avokaado, aga ka pähkliid ja seemned mõjutavad vere kolesteroolitaset, langetades LDL ehk nn halva kolesterooli ja ka triglütseriidide taset, ning tõstes HDL ehk nn hea kolesterooli taset.

See on näide looduse targast kätetööst, kus eri tüüpi rasvhapped (sh ka veidi küllastunud rasvu) sünergias fütotoitainete ja E-vitamiiniga toovad tervisele kasu. Avokaado sisaldab sõltuvalt sordist 15-20% rasva, millest valdav enamus on olehappe (ca 70%). See teeb temast kõrge rasvasisaldusega vilja. Kuigi rasvarohke toidu kahjulikkus südamele on üldteada, toob igapäevane avokaadode lisamine menüüsse kaasa hoopis üld- ja LDL kolesteroolitaseme alanemise.¹

Oliiviõli puhul on peale rasvhapete kasulikud ka temas sisalduvad taimsed ühendid polüfenoolid, ning raske on öelda, kumb neist rohkem.

Kõige tõenäolisemalt ongi eriti kasulik just nende kombinatsioon. Tõendusi on ka sellele, et oliiviõli vähendab südame-veresoonkonna haiguste riskifaktorite mõju selles sisalduvate fenoolsete ühendite (polüfenoolide) hulgast sõltumata.² Samas on oliiviõlis leiduvad fenoolsed ühendid antioksidantse toimega. Seetõttu väheneb ka LDL-kolesterooli oksüdatsioon, mis on kolesterooliprobleemi peamine tekita-ja.³ Pähkliite (loe: erinevat tüüpi küllastumata rasvhapete, taimsete steroolide ja magneesiumi) lisamine menüüsse võib alandada vererõhku.⁴ Uuringud kinnitavad ka oliiviõlis sisalduva olehappe rinnavähiriski vähendavat mõju.⁶

Küllastunud rasvhapete rohkus toiduvalikus suurendab muuhulgas ka teist tüüpi diabeeti haigestumise riski, olehapperohke menüüga aga seda probleemi ei kaasne.⁵ Teist tüüpi diabeeti haigestumise võimalust saab seega vähendada, kärpides küllastunud rasvade tarbimist ja suurendades vastavalt monoküllastumata rasvhapete hulka, jättes rasvade üldise tarbimise tervislikule tasemele (rasvavabade dieetide kahjulikkus peaks juba olema üldteada).

Kuigi võib leida viiteid nii palmitolehappe kui ka vaktseenhappe (mõlemat leidub näiteks piimarasvas) diabeedi- ja ka südame-veresoonkonna haiguste riski vähendavale toimele, puudub 2009. a. koonduringu andmetel loomses toidus sisalduvatel monoküllastumata rasvhapetel südame-veresoonkonna haiguste riski vähendav mõju.^{7,8,9} Seega on tervise seisukohast monoküllastumata rasvhapete paremaks allikaks taimsed toiduained. Ühtlasi kaitsevad taimedes sisalduvad antioksidantse toimega ühendid kergesti lagunevaid polüküllastumata rasvhappeid rääsumise eest ning annavad nendega sünergias täiendava tervisekasu.

Seega ei peaks monoküllastumata rasvhapete osakaalu kasv tulema piima- või lihatoodete tarbimise suurendamisest, vaid hoopis taimsetest allikatest, ning eelistatult terviktoitudest nagu pähkliid, mandlid, seemned ja avokaado. Õlidest on salatites soovitatav kasutada extra virgin oliiviõli, kuid sobib ka näiteks monoküllastumata rasvhapeterikas mandliõli.

Lisapanuse tervisesse annavad niisugused monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid, milles on ka **oomega-3 rasvhappeid** - näiteks kanepiõli, külmpress rapsiõli (tellida saab mõlemaid Oru Taimeõlitööstuse OÜ veskest, nt www.orurapisveski.ee) ja kreeka pähkli õli.

Toidu valmistamisel taluvad monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid suhteliselt hästi kuumust.

See omadus on oluline, kuna küpsetamisel ja praadimisel võivad rasvades tekkida mürgised ühendid. Tõeliselt kvaliteetne extra virgin oliiviõli talub isegi kõrgemat temperatuuri kui kookosõli (vastavalt 204 ja 177 kraadi C), kuid tavaline masstoodangu extra virgin oliiviõli talub kuumust siiski vähem (vaid 160 kraadi). Laiatarbekaubana müüdavast oliiviõlist palju paremini taluvad kõrgeid temperatuure mandliõli (216 kraadi) ja avokaadoõli (250 kraadi). Kallimatest õlidest on monoküllastumata rasvhapeterikas ja hea kuumataluvusega ka makadaamia-pähkliõli (210 kraadi). Niisiis sobivad monoküllastumata rasvhapeterikkad õlid kasutamiseks nii külmades toitudes kui ka mõõdukal kuumtöötusel - see on muut, et külmpressõlid kuumutamist üldse ei talu.

Erinevalt küllastunud rasvadest on

monoküllastumata rasvhapeterikas õli ka toatemperatuuril vedel, külmkapis aga muutub paksemaks. Külmpress oliivi- või mandliõli võib hoida ka köögi jahedamas osas tavalises kapis, kaitstuna valguse eest. Kui veel kuumutamise eest rääkida, siis **kõige vähem taluvad kuumust oomega-3 rikkad õlid** (linaõli näiteks vaid 107 kraadi, kanepi- ja kreeka pähkli õli aga 160 kraadi). Hea kuumataluvusega on spetsiaalselt töödeldud ehk fraktsioneeritud palmirasv (235 kraadi).¹⁰

Kui rasvade osakaal toitumises jääb soovituslikule tasemele 25-40% (uutes Eesti toitumissoovitustes 25%-35%) päeva jooksul saadavast energiast, siis monoküllastumata rasvhapete osakaal võiks olla 10-20% toiduenergiast. See teeb päevase 2000-kilokalorilise toidukoguse puhul soovituslikult 200-400kcal monoküllastumata rasvhapet. Niisuguse hulga saab näiteks 20-40 grammist oliiviõlist. Tegelikuses kujuneb rasvhapete koguhulk muidugi erinevaid toiduaineid tarvitades. Kui toidulaud on mitmekesine (see on mistahes tervislike toitumissoovituste eelduseks!), siis saab päevas vajaliku erinevaid rasvhappeid sisaldava rasvakoguse kätte üsna väikestest toidukogustest - näiteks 1 dessertlusikatäis oliiviõli salatiportsjonisse, 70g kanafleed põhitoidu komponendina, väike peotäis (ca 10-20g) mandleid vahepalaks ja ½ avokaadot hommiku-leivale.

Ka tervislike rasvhappeid sisaldavate õlide liigtarbimine võib põhjustada terviseprobleeme. Nii mono- kui polüküllastumata rasvhapete tarbimise kuldreegliteks on, et nendega ei tohi liialdada, ning neid tuleks alati tarvitada koos antioksidantiderikka toiduga - näiteks õlisid köögiviljaroogade ja salatitega, seemneid-pähkleid koos puuviljadega.

Allikad:

1. Lopez, L., R.Ledesma, A.C.Frati Munari, B.C.Hernandez Dominguez, at al. „Monounsaturated Fatty Acid (Avocado) Rich Diet for mild Hypercholesterolemia.“ Arch Med Res 1996; 27 (4):519-52.

2. Sandra Silva et al, „ Impact of a 6-wk olive oil supplementation in healthy adults on urinary proteomic biomarkers of coronary artery disease, chronic kidney disease, and diabetes (types 1 and 2): a randomized, parallel, controlled, double-blind study“. 2014, Am J Clin Nutr.

3. Masella R, Giovannini C, Vari R, et al. Effects of dietary virgin olive oil phenols on low density lipoprotein oxidation in hyperlipidemic patients. Lipids 2001; 36:1195-1202.

4. Noushin Mohammadifard et al., „Nutritional status, dietary intake, and body composition: The effect of tree nut, peanut, and soy nut consumption on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials”, Am J Clin Nutr May 2015 101: 5 966-982.

5. Wenjie Ma et al., „Nutritional epidemiology and public health: Prospective association of fatty acids in the de novo lipogenesis pathway with risk of type 2 diabetes: the Cardiovascular Health Study” Am J Clin Nutr January 2015 101:

1 153-163.

6. Oleic Acid – The Anti-Breast Cancer Component in Olive Oil David Tin Win Faculty of Science and Technology, Assumption University Bangkok, Thailand. AU J.T. 9(2): 75-78 (Oct. 2005).

7. Chantal M et al. “Dietary Vaccenic Acid Has Antiatherogenic Effects in LDLr^{-/-} Mice1–,3 2009, J. Nutr. January 2010 vol. 140 no. 1 18-24.

8. Dariush M et al., „Trans-Palmitoleic Acid, metabolic Risk factors and New Onset Diabetes in U.S. Adults: A Cohort Study”, Ann Intern Med 2008, 21, 2010, 153:790-799.

9. Marianne U Jakobsen et al., „Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies1–3”. Am J Clin Nutr May 2009 vol. 89 no. 5 1425-1432.

10. https://en.wikipedia.org/wiki/Smoke_point

11. „McGee on Food&Cooking. An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture”, Harold Mc Gee, lk 800, 2004, Hodder and Stoughton Ltd.

12. „The Encyclopaedia of Healing Foods”, Dr Michael Murray and Dr Joseph Pizzorno with Lara Pizzorno, MA, LMT, 2006, Atria Books

Retseptid

Avokaado-datli-kakaokreem vaarikatega

Puhasta 2-3 avokaadot, püreesta blenderis koos 3-4 kividega datli ja 2 spl kakaoga. Vajadusel lisa sobiva konsistentsi saamiseks veidi vett. Serveeri vaarikate või muude hapukate marjadega.



Ahjus grillitud paprika ja baklažaan oliiviõli-sidrunikastmes

Lõika köögiviljad sobiva suurusega tükkideks. Baklažaanil tuleks eelnevalt lasta kindlasti koos soolaga seista ja siis vee all läbi pesta, et eemaldada mõru maitse. Pintselda köögiviljatükid oliiviõliga ja küpseta ahjus või grilli mõõdukal kuumusel kuni sobiva pehmuseni. Pärast valmimist vala köögiviljad klaaspurki, lisa veel veidi oliiviõli, purustatud küüslauku, soola ja sidrunimahla. Sobib serveerimiseks nii kalaga kui leiva/saia peal. Säilib külmkapis. Sobib ka püreestatult.



Tomati, punase sibula ja lõhefileega täidetud avokaadod

Tükelda tomat ja punane sibul ning tõsta pooliku avokaado sisse täidiseks. Kõige peale sobib maitset andma lõhefilee ja hakitud till. Söö röstitud õhukese leivaga.



Makadaamiapähkli kreemi ja banaaniviiludega röst

Rõsti endale meeldiv saiatoode, määri peale makadaamiapähkli võid (suhkruta, ökopoest) ja viiluta pool banaani. See on tõeline jõusöök, mis täidab ka musklimehke kõhu!

