

SHEA- EHK VÕISEEMNIKUÕLI (SHEAVÕI)



Küllap on neile, keda huvitab toiduainete koostis, jäänud näiteks küpsise- või šokolaadipakenditelt silma nimetus võiseemnikurasv, võiseemnikuõli või sheavõi. Shea- ehk võiseemnikuõli, mida kutsutakse ka sheavõiks (inglise keeles *shea butter* või ka *shea fat*) on pärit Aafrikas kasvava sheapuu (*Vitellaria paradoxa*) viljade tuumadest ehk päkkliitest. Tegemist on kosmeetikatoodetes ja viimasel ajal ka toiduainetes üha rohkem kasutatava troopiline rasvaine.

Kosmeetikatööstus kasutab sheavõid peamiselt naha- ja juuksehooldusvahendite koostises – huulemäärde, nahka pehmendav vahendid, niisutavad kreemid ja emulsioonid, juukse palsamid, seebid jms. „Sheavõi on naha parim sõber“ – niisuguse väite leiab näiteks Ameerika Sheaõli Instituudi internetilehelt <https://www.sheainstitute.com/asbi-library/21reasons/>. On andmeid, et juba Kleopatra-aegses Egiptuses liikusid

karavanid, mis vedasid savianumates hinnalist sheavõid. Seda kasutati kosmeetilise vahendina ning naha ja juuste kaitseks päikese ja kuumade kõrbetuulte eest.

Sheavõi on traditsiooniliselt olnud kasutusel ka põletiku- ja valuvastase vahendina. Tänapäevastes uuringutes on sheavõist isoleeritud ühendeid, mille põletiku- ja isegi kasvajatvastane toime on teaduslikult kinnitust leidnud, mistõttu sheavõid on mõnedes allikates paljulubavaks terapeutiliseks vahendiks nimetatud. Samuti on täheldatud, et sheavõi baasil valmistatud salvidest imenduvad ravimid kiiremini kui muudest baasõlidest.

Toiduainetetööstuses kasutatakse sheavõid kakaovõi asendajana või seda täiendava komponendina eeskätt šokolaadi ja kompekite tootmisel ning kondiitritoodetes (küpsised, tordid jms). Aafrika lääneosas on sheavõi traditsiooniline küpsetusõli,

jaapanlastele aga näiteks meeldib seda tarvitada või ja margariini asemel. Meie poodides – vähemasti laiemale ostjaskonnale mõeldud poekettides sheavõid omaette rasvaineena (veel) ei pakuta.

Sheapuu kasvavad looduslikult Kesk- ja Lääne-Aafrika savannides. Puud saavutavad arvestatava kandevõime 20-30 aastastel ning kannavad vilju umbes 200 aastat. Sheapuu rohekas-oranž vilj meenutab välimuselt suurt aprikoosi ja koosneb magusamaitsest toidaineterikkast viljalihast, eriti tõstetakse esile selle C-vitamiini sisaldust (196,1 mg / 100 g). Viljaliha ümbritseb suurt rasvarikast seemet ehk päkkli, mille tuumast saadaksegi sheaõli ehk -võid.

Kui räägime shea- ehk võiseemnikuvõi (või -õli) rasvhappelisest koostisest, siis selle peamisteks komponentideks on küllastunud rasvhapped palmitiinhape (2-9% sõltuvalt puu kasvutingimusest) ja steariinhape (20-50%), monoküllastumata rasvhape olehappe (40-60%), polüküllastumata oomega-6 rasvhapped linoolhape (3-11%) ja arahhidoonhape (alla 1%).

Sõltuvalt steariin- ja olehappesisalduse suhtest (mis on kasvupiirkonniti erinev) on õli kas vedelam või tahkem, suurem steariinhappesisaldus annab sheavõile tahkema konsistentsi.

Lisaks rasvadele sisaldab sheavõi **fenoolseid ühendeid**, millel on antioksüdantsed omadused. Neid on seal isegi rohkem kui antioksüdantiderikkas oliivõlis. Fenoolsed ühendid säilivad suures osas ka siis, kui õli ekstraheeritakse keemilisel meetodil (heksaaniga), kuid siis on nende sisaldus väiksem kui naturaalsel viisil ekstraheeritud õlis. Sheavõi traditsioonilist valmistamisviisi tutvustab näiteks internetis kättesaadav 7-minutiline videolõik koos asjalike ingliskeelsete kommentaaridega – huviline leiab selle aadressilt <https://www.youtube.com/watch?v=V95gT6fHZHU>.

Eestis, nagu juba öeldud, sheavõid eraldi rasvainena ei pakuta, samas on seda alati võimalik välismaalt hankida. Shea-või kohta kirjutatakse, et kuigi tegemist ei ole mõnede arvates nii maitstva troopilise rasvainega kui harjumuspärasem koosrasv, võiks seda kodusel toiduvalmistamisel rohkem kasutada, mõnikord isegi teelusikatäie hommikumuutissegada. Kvaliteetne rafineerimata sheavõi (inglisekeelsetel siltidel leiab ka nimetusi *galm butter* ja *karite butter*) on toatemperatuuril kreemja konsistentsiga, mida võib leivale määrada nagu tavalist võid. Samuti sobib kasutamiseks muude rasvade või õlide asendajana küpsetistes ja muudegi toitude ning kastete valmistamisel. Samas nenditakse, et rafineeritud ja deodoriseeritud sheavõi ei ole tervisele nii kasulik ja jääb ka maitseomadustelt alla puhtale (saasteainetevabale) ja rafineerimata orgaanilisele tootele, mis väidetavasti väärrib lausa supertoiduaine nimetust.

Rafineeritud sheavõi on valge, kõrgeima klassi (grade A) rafineerimata sheavõi aga kreemikas- beeži kuni tumekollase värvusega rasvaine, millel on kergelt

suitsune ja pähkline lõhn ja maitse. Lisaks tooteklassile A on olemas ka B (rafineeritud), C (tugevalt rafineeritud), D (madalaim kvaliteet ilma saasteaineteta) ja E (saasteaineid sisaldav toode). Riiklikke regulatsioone sheavõi kvaliteedi määramiseks väidetavasti ei ole, kuid mujal maailmas tegelevad sellega vastavad organisatsioonid (näiteks juba mainitud *American Shea Butter Institute*, mis on sheavõi propageerimise kõrval seadnud endale ülesandeks ka riiki toodava sheavõi kvaliteedi kontrollimise). Ju oleks ka meie võimalikul sheavõitarbijal kasulik veenduda, et mõni asjakohane instants on toote kvaliteeti hinnanud ja selle tarbimis-kõlblikkust kinnitanud.

Allikaid:

Honfo FG, Akissoe N, Linnemann AR, Soumanou M, Van Boekel MA. Nutritional composition of shea products and chemical properties of shea butter: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(5):673-86

Akihisa T et al. Anti-inflammatory and chemopreventive effects of triterpene cinnamates and acetates from sheafat. *J Oleo Sci*. 2010;59(6):273-80.

Konning GH, Mital HC. Shea butter V: effect of particle size on release of medicament from ointment. *J Pharm Sci*. 1978 Mar;67(3):374-6.

Verma N, Chakrabarti R, Das RH, Gautam HK. Anti-inflammatory effects of shea butter through inhibition of iNOS, COX-2, and cytokines via the Nf-κB pathway in LPS-activated J774 macrophage cells. *J Complement Integr Med*. 2012 Jan 12;9:Article 4.

Baldrick P, Robinson JA, Hepburn PA. Reproduction studies in the rat with shea oleine and hardened shea oleine. *Food Chem Toxicol*. 2001 Sep;39(9):923-30.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24261539>

<http://sheabutter.com/blog/she-a-butter-and-coconut-oil/>,

<https://www.quora.com/Can-I-eat-raw-organic-unrefined-ivory-shea-butter>,

<https://www.leaf.tv/articles/how-to-cook-using-unrefined-shea-butter/>,

<http://sheabutterblog.blogspot.com/ee/2006/09/4-ways-to-eat-shea.html>