

## Palmisuhkur

Janika Koch-Mäe, toitumisinõustaja ja personaaltreener

Artikkel ajakirjast „Toitumisteraapia“ nr.9, 2013. [www.toitumisteraapia.ee](http://www.toitumisteraapia.ee)

Järjest enam jõuab poelettidele uusi ja huvitavaid looduslikke magustajaid. Üheks neist võib pidada palmisuhkrut. Eestis nimetatakse palmisuhkruks õige mitmeid erineva päritolu ja valmistamisviisiga looduslikke suhkruid, mis on suurepäraseks alternatiiviks valgele suhkrule. Need sisaldavad enam vitamiine, mineraalaineid ja aminohappeid, olles sealjuures rafineerimata - magustaja ei ole läbinud puhastamis- ja pleegitamisprotsesse nagu valge suhkur.

Enamjaolt turustatakse Eestis palmisuhkru nime all kookospalmisuhkrut ehk kookosõiesuhkrut. Seda toodetakse kookospalmi õienektarist, mis on ka selle suhkru ainuke koostisosa. Kuna nektar koosneb 80% ulatuses veest, siis suhkru saamiseks vesi aurustatakse ning järele jääbki kookospalmisuhkur. Aurustamise eesmärgil kuumutamine on ainus protsess, mida nektarimass läbib, mistõttu võib öelda, et see looduslik suhkur on väga puhas ning kemikaalidevaba. Aurustamisprotsessi tulemusel sünnib pruunikas, karamellise maitsega suhkur, mille glükeemiline indeks on madal - 35, võrdlusena on tavalise lauasuukru GI 70. Seetõttu sobib see suhkur ka diabeetikule või kaalulangetajale.

Kookospalmisuhkru peamiseks koostisosaks on sahharoos (70-79%), lisaks on selles ka glükoosi ja fruktoosi (kumbagi 3-9%).<sup>1</sup> Samas sisaldab kookospalmisuhkur mitmeid mineraalaineid, nagu näiteks magneesiumit, rauda, kaaliumit ja tsinki, ning vitamiinidest eeskätt B-grupi vitamiine.<sup>2</sup>

Kookospalmisuhkru mineraalainetesisaldus võrreldes pruuni ja valge suhkruga (mg/l):<sup>1</sup>

	Kookospalmisuhkur	Pruun suhkur	Valge rafineeritud suhkur
Lämmastik	2020	100	0
Fosfor	790	30	0,7
Kaalium	10,3	650	25
Kaltsium	60	240	60
Magneesium	290	70	10
Naatrium	450	20	10
Kloor	4700	180	100
Väävel	260	130	20
Boor	6	0	0
Tsink	21	2	1,2
Mangaan	1	2	0
Raud	22	0,6	0,6
Vask	2	12,6	1,2

Kookospalmisuhkru B- vitamiinide sisaldus (mg/dl):<sup>3</sup>

Tiamiin (B1)	77
Riboflaviin (B2)	12,20
PABA – para-aminobensoehape	38 - 47
Püridoksiin (B6)	38,40
Pantoteenhape (B5)	5,20
Niatsiin (B3)	40,70
Biotiin	0,17
Foolhape (B9, B10)	0,24
Inositol (B8)	127,70
Koliin (B4)	9
B12	Väga vähe

Lisaks mineraalidele ja vitamiinidele sisaldab kookospalmisuhkur ka 16 erinevat aminohapet, kõige enam glutamiini, mis on oluline nii soolestikule kui ka lihaskonnale.<sup>4</sup>

Kookospalmisuhkru aminohapetesisaldus (g/100g):<sup>5</sup>

Trüptofaan	1,27
Lüsiin	0,32
Histidiin	1,19
Arginiin	0,35
Asparagiinhape	11,22
Treoniin	15,36
Seriin	8,24
Glutamiin	34,20
Proliin	3,52
Glütsiin	0,47
Alaniin	2,56
Valiin	2,1
Isoleutsiin	0,38
Leutsiin	0,48
Türosiin	0,31
Fenüülalaniin	0,78

Tabelitest on näha, et kookospalmisuhkru näol on tegemist tervisliku mineraalainete- ja vitamiinirohke loodusliku suhkruga, mis sisaldab ka erinevaid aminohappeid.

Palmisuhkruid on ka teisi. Neid toodetakse näiteks palmyrapalmi, datlipalmi või suhkrudatlipalmi, arenga pinnata suhkrupalmi ja nipapalmi mahladest. Suhkru saamiseks mahla kuumutatakse, kuni see pakseneb. Oluline on, et mahl kuumutatakse paari tunni jooksul

pärast korjamist, vastasel juhul tooraine rikneb. Suhkru tootmiseks vajalikku mahla saab puudelt, mis on jõudnud õitsemissikka. Ka need palmisuhkrud sisaldavad suhteliselt palju toitaineid. Palmisuhkrut – eeskätt palmyrapalmist valmistatud suhkrut võib pidada eriliseks ka mõningase B12-vitamiini sisalduse tõttu, mida taimedes muidu ei esine.<sup>7</sup>

Eestist võib leida ka palmi viljadest valmistatud suhkrut, mida kasutatakse Kagu-Aasia köögis. See töötlemata suhkur on samuti hea alternatiiv toitumisele, sisaldades hulganisti erinevaid B-grupi vitamiine, C-vitamiini, kaaliumit, lämmastikku, tsinki, rauda, naatriumit ja magneesiumit. Ka palmiviljadest toodetud suhkru glükeemiline indeks on madal (35), mis muudab selle sobivaks nii kaalulangetajale kui diabeetikule.<sup>8</sup>

Allikaid:

<sup>1</sup> <http://www.mahemark.ee/toodete-info/suhkrud/kookospalmisuhkur>

<sup>2</sup> [www.palmisuhkur.ee](http://www.palmisuhkur.ee)

<sup>3</sup> <http://www.sugarcoconut.com/health-benefits/vitamin-content.html>

<sup>4</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Coconut\\_sugar](http://en.wikipedia.org/wiki/Coconut_sugar)

<sup>5</sup> <http://www.sugarcoconut.com/health-benefits/amino-acid-content.html>

<sup>6</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Palm\\_sugar#Usage](http://en.wikipedia.org/wiki/Palm_sugar#Usage)

<sup>7</sup> <http://ecobuddy.in/powdered-palm-sugar/what-is-palm-sugar/>

<sup>8</sup> <http://www.umami.ee/epood/palmisuhkur/>