

## Lisa 10. Erinevate rasvade ja õlide rasvhappeline koostis

NB! Neid andmeid ei saa laiendada kõikide õlide/rasvade kohta, sest tegelikku koostist mõjutavad väga paljud faktorid, k. a. pinnas kus taim kasvab, toit, mida loom tarbib, aastaaeg, õli töötlemine jne.

<i>KRH – küllastunud rasvhapped</i> <i>MKRH – monoküllastumata rasvhapped</i> <i>PKRH – polüküllastumata rasvhapped</i>	KRH %	MKRH %	PKRH %	PKRH $\omega$ - 3 Alfa- linooleenhape %	PKRH $\omega$ -6 Linoolhape %
Pardirasv <sup>2</sup>	33,2	49,3	12,9	1	12
Hanerasv <sup>1</sup>	27,7	56,7	11	0,5	9,8
Kanarasv <sup>1</sup>	29,8	44,7	20,9	1	19,5
Searasv <sup>1</sup>	48,8	37,5	9,4	0,7	7,9
Veiserasv ( <i>beef tallow</i> ) <sup>2</sup>	49,8	41,8	4	0,6	3,1
Lambarasv ( <i>mutton tallow</i> ) <sup>2</sup>	47,3	40,8	7,8	2,3	5,5
Kookosrasv <sup>1</sup>	86,5	6	1,5	0	1,5
Palmirasv/õli <sup>1</sup>	48,4	36,8	10,1	0,5	9,6
Palmituumaõli <sup>1</sup>	81,5	11,4	1,6		1,6
Oliiviõli salatiks ja küpsetamiseks <sup>2</sup>	13,8	73	10,5	0,76	9,8
Avokaadoõli <sup>1</sup>	11,6	70,6	13,5	1	12,5
Mandliõli <sup>1</sup>	8,2	69,9	17,4		17,4
Seesamiseemneõli <sup>1</sup>	12,9	40,3	43	0,3	42,7
Maapähkliõli <sup>1</sup>	16,9	46,2	32		32
Värvohaka õli ehk safloorõli (üle 70% linoalhabet) ( <i>safflower oil</i> ) <sup>2</sup>	6,2	14,35	74,8		74,5
Värvohakaõli (70% olehappesisaldusega) <sup>2</sup>	6,2	76,4	14,3		14,3
Viinamarjaseemne õli <sup>2</sup>	9,6	16,1	69,9	0,1	69,6
Päevalilleseemneõli <sup>1</sup>	10,4	28,9	56,3	0,1	56,2
Päevalilleseemneõli (esimene press) Oru Taimeõlitööstus <sup>3</sup>	12	23	65		65
Maisiõli (tööstuslik) salatiks ja küpsetamiseks <sup>2</sup>	12,9	27,6	54,6	1,16	53,5
Canola (rapsiõli) salatiks ja kergeks kuumutamiseks <sup>2</sup>	7,4	61,5	26,7	7,6	18,75
Rapsiõli (tüüp Olivia) <sup>1</sup>	7	63	30	7,6	19,3
Rapsiõli, esimene press (Oru Taimeõlitööstus) <sup>3</sup>	8	55		7	30
Sojaõli (rafineeritud) <sup>2</sup> <i>Sisaldab transrasvhappeid 0,1%</i>	15,3	21,7	58,2	6,9	51,3
Kreeka pähkli õli <sup>2</sup>	9,1	22,8	63,3	10,4	52,9
Kreeka pähkli õli <sup>1</sup>	9,1	16,5	69,9	11,5	58,4
Linaseemneõli <sup>1</sup>	9,5	19,1	67,1	52,8	14,3
Linaseemneõli (Oru)	9	19	72	58	14

Taimeõlitööstus, esimene press) <sup>3</sup>					
Kanepiseemneõli Tootsi peenar <sup>4</sup> (sisaldab ka gamma-linoleenhapet 4%)	8	9	81	24	56
Kõrvitsaseemneõli (Oljana Fram)	20	33	46,7	0,2	46,5
Tšiia seemned, kuivatatud (õlina ei leidu) <sup>2</sup>	10,5	7	75,6	57,15	18,8
Sheavõi <sup>5</sup>	30-60	40-60	3-11	0,1	3-11
Kakaovõi <sup>6</sup>	57-64	29-43	0-5	0-1	0-4
Tudraõli <sup>7,8,9</sup> (erukhapet 3%)	~ 10	~ 30	55	40	15

1. [tka.nutridata.ee](http://tka.nutridata.ee)
2. [nutritiondada.self.com](http://nutritiondada.self.com)
3. Oru Taimeõlitööstus <http://www.taimeoli.ee/tooted/>
4. Tootsi peenar /Eestimaine kanepiõli
5. [https://en.wikipedia.org/wiki/Shea\\_butter](https://en.wikipedia.org/wiki/Shea_butter)
6. [https://en.wikipedia.org/wiki/Cocoa\\_butter](https://en.wikipedia.org/wiki/Cocoa_butter)
7. <https://www.kaarlitalu.ee/wp-content/uploads/2017/01/Mis-asi-see-tuder-on.pdf>
8. <https://www.kaarlitalu.ee/wp-content/uploads/2017/01/%C3%95lide-rasvhappeline-koosseis.pdf>
9. <http://eestiolid.eu/tudraoli/>