

## SEEMNETE vitamiinide- ja mineraalainetesialdus Nutridata andmetel

Seemned on mineraalainerikkad toiduained, tihti ületab 100 g mineraalainesisaldus mitmekordselt päevase vajaduse. Nad on samuti nagu pähklidki B-grupi vitamiinide ning folaadi- ja biotiinirikkad. Paljude seemnete biotiinisisaldus kahjuks puudub andmebaasis (tabelis märgitud -).

Seemned	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	E vit alfa TE 8- 10	Fo- laat mcg 300	Bio- tiin mcg 30	Mn mg 1,6 - 2,3	K g 3,1- 3,5	Ca mg 800	Cu mg 0,9	Mg mg 320 - 380	Zn mg 9- 10	Fe mg 10- 15	P mg 600	Se mcg 50- 60	Cr mcg 25-35
Lina-	1,6	0,16	8,1	1	0,47	0,3	60	-	2,5	0,83	257	1,2	389	5,4	7,3	613	2,8	2,3
Tšiia-	0,62	0,17	16	-	-	0,5	49	-	2,72	0,41	631	0,92	335	4,58	7,72	860	55	-
Kanepi-, koorimata	0,4	0,1	9,2	-	0,6	90	110	-	7	0,86	145	2	483	7	14	1160	-	-
Kanepi-, kooritud	1,3	0,29	9,2	-	0,6	0,8	110	-	7,6	1,2	70	1,6	700	9,9	7,95	1650	-	-
Seesami-, kooritud	1,5	0,18	11	0,29	0,4	0,2	120	11	1,4	0,6	66	1,4	442	7,2	6,6	896	34	20
Seesami -, koorimata	0,79	0,25	11	0,05	0,79	0,25	97	12	2,5	0,47	975	4,1	351	7,8	14,6	629	34	4
Kõrvitsa-	0,23	0,32	8,8	0,75	0,14	2,2	58	-	4,5	0,82	39	1,6	270	6,6	10	850	9,4	-
Päevalille- (kooritud)	1,5	0,4	9,1	1,1	1,3	28	230	-	2,0	0,9	145	1,8	419	7,2	5,4	947	49	2,6
Piinia-	0,36	0,23	6,2	0,3	0,09	14	34	-	8,8	0,6	16	1,3	251	6,45	5,53	575	0,7	-

Märkimisväärselt sisaldavad seemned ka **molübdeeni**. Seesamiseened kolm korda rohkem kui päevane tarbimine (Al), päevalille- ja kõrvitsaseemned natuke vähem, pähklitest on nendega võrdväärsed maapähklid (100 g-s u 70 mcg).

Seemned on kaaliumirikkad. **Kaaliumi ja naatriumi vahet** on parem kooritud kanepiseemnetes (1200:5), päevalilliseemnetes (898:1) ja piinaseemnetes (597:2), linaseemnetes, kõrvitsa- ja seesamiseemnetes on naatriumit rohkem (834: 43 linaseemnetes, 820:18 kõrvitsaseemnetes ja 603:26 kooritud ning 468:11 koorimata seesamiseemnetes).

Lisaks tabelis toodule võib öelda, et

**K- vitamiinirikad** on piinaseemned (54 mcg), kõrvitsaseemnetes on K-vitamiini 7,3 mcg.

**C- vitamiini** on leitud vaid piiniaseemnetes 0,8 mg, linaseemnetes 0,6 ja tšiiaseemnetes 1,6 mg

**A-vitamiini** tšiiaseemnetes 194 BCE ja kõrvitsaseemnetes (nutridata andmetel 1 BCE, kuid nutritiondata andmetel 380 IU-d)

**Kakao ja šokolaadi vitamiinide- ja mineraalainetesisaldus** Nutridata andmebaasi alusel

	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	Bio- tiin mcg 30 - 35	Ca mg 800	Mn mg 1,6- 2,3	K g 3,1- 3,5	Cu mg 0,9	Se mcg 50- 60	Mg mg 320 - 380	Zn mg 9- 10	Fe mg 10- 15	P mg 600	Cr mcg 25-35	E-vit αTE 8-10	Ni mcg
Kakao- pulber	0,1 3	0,4	6,6	1,1	0,14	38	20	114	2,5	1,9	3,8	1	414	8,9	13	656	160	0,7	910
70% tume šokolaad	Alla 0,1	0,1 2	2,5	Alla 0,1	Alla 0,1	8,4	8,1	58	1,9	1,3	1,9	6,8	249	3,34	8,2	380	84	0,38	480

**Punasega** on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

**Siniseega** on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).