

7.2.2008

MARJOJEN SYÖNTI EDISTÄÄ SYDÄNTERVEYTTÄ

Marjojen syönte näyttää edistävän sydämen ja verisuoniston hyvinvointia. Marjojen tai marjavalmisteiden nauttiminen näyttää muun muassa laskevan verenpainetta, selviää Kansanterveyslaitoksen tuoreesta tutkimuksesta.

Tutkimukseen osallistui keski-ikäisiä miehiä ja naisia, joilla oli kohonnut verenpaine tai muita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. He nauttivat kahden kuukauden ajan erilaisia marjoja ja marjamehua tai verrokkituotteita. Tutkimuksen alussa ja lopussa koehenkilöiltä mitattiin verenpaine ja heidän veri- ja virtsanäytteistään sydän- ja verisuonitautien riskin ja marjojen käytön merkkiaineita.

Marjoista imeytyi verenkiertoon terveyden kannalta suotuisia flavonoideja ja C-vitamiinia. Marjaryhmään arvottujen systolinen verenpaine laski ja HDL -kolesteroli eli niin sanottu hyvä kolesteroli nousi verrokkiyhmään verrattuna. Lisäksi marjojen syönte vaikutti suotuisasti verihiiutaleiden toimintaan.

Tutkimuksessa käytettiin mustaherukoita, mustikoita, puolukoita ja marja-aroniaa sekä kokonaisina marjoina että pyreenä ja mehuna. Marjatuotteita syötiin kaksi annosta eli yhteensä noin 160 grammaa päivässä. Erikoistutkija Iris Erlundin mukaan sitä voi pitää varsin kohtuullisena määränä.

”On todella ilahduttavaa, jos tämän suuruisella marjalisällä voidaan vaikuttaa edullisesti sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tekijöihin”, Erlund toteaa.

Marjat sisältävät erityisen runsaasti polyfenoleja - esimerkiksi flavonoideja -, ja juuri ne saattavat olla terveydelle suotuisia. Tätä oletusta tukevat havainnot muiden samantyyppisiä yhdisteitä sisältävien elintarvikkeiden, kuten kaakaon ja punaviinin, edullisista vaikutuksista.

”Kotimaiset marjamme ovat runsain ja monipuolisin polyfenolilähde. Lisäksi marjat sisältävät muitakin hyödyllisiä ainesosia, kuten C-vitamiinia ja liukoista kuitua, mutta niissä on vain vähän energiaa ja rasvaa.”

”Kauniin värinsä ja raikkaan makunsa vuoksi marjat tuovat myös vaihtelua ja silmäniloa ruokavalioon. Siksi niitä kannattaa syödä runsaasti, mieluiten päivittäin.”, Erlund suositaa.

Jo pitkään on tiedetty, että kasvisvoittoista ruokavaliota noudattavilla on pienentynyt riski sairastua moniin elintapasairauksiin. Ravintosisältönsä vuoksi on myös marjojen oletettu olevan terveellisiä. Satunnaistettuja marjatutkimuksia ihmisillä on kuitenkin tehty hyvin vähän. Nyt saadut tutkimustulokset antavat merkittävää uutta tietoa siitä mihin tekijöihin marjansyönnillä voidaan vaikuttaa.

Tutkimus on julkaistu arvostetun *American Journal of Clinical Nutrition* –lehden helmikuun numerossa.

Iris Erlund, Raika Koli, Georg Alfthan, Jukka Marniemi, Pauli Puukka, Pirjo Mustonen, Pirjo Mattila, Antti Jula. American Journal of Clinical Nutrition 2008; 87: 323-331

Lisätiedot

Erikoistutkija
Iris Erlund
Kansanterveyslaitos
Terveyden ja toimintakyvyn osasto
p. 0400 582514
iris.erlund@ktl.fi