

MARJADE TERVISTAVAD OMADUSED

Annely Soots, funktsionaalse toitumise terapeut, ajakirjast Toitumisteraapia nr. 4, 2012 (üle vaadatud 2019).

Põhjalikumalt käsitletakse erinevaid marju raamatus „Toiduainete tervistav toime“, Tervisekool 2019.

Marjade toitaineline koostis www.tervisekool.ee/tervislik-toitumine/toiduainete-toitainelised-koostised

Marjad (muidugi räägime vaid söödavatest marjadest) erinevad mitte ainult välimuse, vaid ka toitainete sisalduse poolest. Ometi on neil selles osas ka palju sarnast. Marjad sisaldavad tavaliselt rohkesti C-vitamiini, kaaliumi, kiudaineid ja mitmesuguseid flavonoide. Samuti on marjades rikkalikult teisi vitamiine ja mineraalaineid.

Flavonoidid on tugevad antioksüdandid. Nad on põletiku-, vähi- ja südamehaigustevastase toimega, toimides sarnaselt põletikuvastaste ravimitega. Marjades sisalduv flavonoid antotsüanidiin vastutab nende tumelilla, purpura, sinise ja punase värvuse eest. Mida tumedam on marjade värvus, seda rohkem sisaldavad nad seda flavonoidi ning seda kasulikumat nad on. Värsketes marjades on flavonoidide rohkem kui kuivatatud marjades.

Marjad sisaldavad veel mitmeid olulisi vähivastase toimega antioksüdante (ellaaghapet, karotenoide, glutatiooni jt). Kuumutamine vähendab osade antioksüdantide sisaldust, mistõttu on kasulikum tarbida marju võimalikult värskena. Kui neid tarbida külmutatult, siis on soovitatav seda teha võimalikult kiiresti pärast ülessulatamist.

Marjad sisaldavad suhteliselt vähe kaloreid ning nende glükeemiline koormus on madal, mistõttu võivad ka kaalulangetajad neid süüa suuremates kogustes. Värskeid marju süües saame ka palju sooletraktile kasulikke kiudaineid.

Vaatleme mõningate enam tarvitatavate marjade spetsiifilisi tervistavaid toimeid lähemalt.

MAASIKAD

Maasikat võib pidada kõige populaarsemaks marjaks maailmas, maasikasorte on rohkem kui 600. Aedmaasikas oli kunagi vaid kroonitud peadele kättesaadav luksus. Tänapäeval on maasikad aga ka näiteks head maiuspalad kaalulangetajatele, sest nad on madala suhkrusisaldusega. Kõige võimsamaks flavonoidiks maasikates on antotsüanidiinide grupp kuuluv pelargonidiin, millest tuleb nende punane värvus ja mis annab organismile tugeva antioksüdantse kaitse.

VAARIKAD

Vaarikas on omapärane, ainult seemnetest koosnev vilj. Enamasti teame vaarikaid punase värvuse järgi, kuid on olemas ka mustad, lillad, oranžid, kollased ja valged vaarikad. Tumedama värvusega marjad sisaldavad rohkem antioksüdantse toimega flavonoide. Lisaks hõrgule maitsele iseloomustab vaarikaid rikkalik ellaaghappesisaldus. Ellaaghape on taimedes flavonoididega seotud fenoolne komponent, millel on avastatud märkimisväärne vähivastane toime. Vaarikad on ka madala suhkrusisaldusega.

MUSTIKAD

Mustikad, samuti joovikad ja sinikad on tumesinised kuni lillad metsamarjad. Mustikaid – tõsi küll – kasvatatakse juba mõnda aega ka kultuursortidena. II maailmasõja ajal tarbisid Inglise sõdurid mustikaid enne öiseid lende, kuna arvati, et see parandab öist nägemist. Peale sõda uuriti nende toimet ja leiti, et see ongi tõsi. Mustikad soodustavad kohanemist pimeduse ja ka ereda valgusega, aitavad ära hoida diabeetilist neuropaatiat, kollatähni degeneratsiooni, kae tekkimist ja glaukoomi. Lisaks sellele on neist abi varikoosete veenide, hemorroidide ning peptilise haavandi, aga ka nii kõhukinnisuse kui -lahtisuse puhul. Mustikad on marjadest tugevaima antioksidantse toimega, mis tuleneb neile tumedat värvust andvatest antotsüanidiinidest. Paljuski on nende koostis sarnane jõhvikatega ning sarnaselt jõhvikatega aitavad nad ka kusetrakti infektsioonide korral.

JÕHVIKAD ehk „kuremarjad“

Jõhvikaid on kuseteede infektsioonide raviks kasutatud juba sajandeid. Uuringud on näidanud, et jõhvikate söömine või jõhvikamahla joomine aitab tõesti neid infektsioone ära hoida. Jõhvikas sisaldab proantotsüanidiine, mis takistavad *Escherichia coli* bakterite kinnitumist kuseteede epiteelile. Et infektsioon tekiks, peavad need bakterid epiteeli katva limakihi läbima ja kinnituma, jõhvikate tarvitamise toime aga uhub uriin nad lihtsalt minema. 80-90% kuseteede põletikest on põhjustatud *E. coli* poolt, seepärast annab jõhvikas päris tugeva kaitse. Samuti kaitseb jõhvikas neerukivide eest. Jõhvikad sisaldavad hiniinhapet, mis eritub uriiniga, tõstes sel viisil uriini happesust. See takistab kaltsiumi ja fosfaadi ioonidel moodustamast lahustumatu vorme, mis on neerukivide ehitusmaterjaliks.

KIRSID

Kirsid jagunevad hapu- ja maguskirssideks. Kuigi maguskirss võib maitsvam tunduda, on hapukirssides toitaineid rohkem. Kirsis on eriti rikkalikult flavonoide antotsüaniine. Need blokeerivad põletikku soodustavaid ensüüme tsüklooksügenaase (COX-1 ja COX-2) ning on leitud, et see toime on võrreldav ibuprofeeni ja naprokseeniga, antotsüaniinide antioksidantne toime aga on sama tugev kui E-vitamiinil. Kirssides sisalduvad antotsüaniinid on looduslikud vähirakkude kasvu takistavad ained. Mõned kirsisordid (näiteks *M. tart*) aga sisaldavad ka melatoniini, mida organism toodab käbinäärmes selleks, et öist und soodustada. Ühtlasi on ka melatoniin võimas antioksidant.

Kirsid on ka väga head podagra puhul. Kirssides sisalduvad antotsüaniinid inhibeerivad kehas kusihappe moodustamiseks vajaliku ensüümi ksantiinoksüdaasi aktiivsust. 250 g kirsse päevas hoiab väidetavasti ära paljud podagraatakid.

MUSTSÕSTAR

Mustsõstraid hinnatakse eeskätt kõrge C-vitamiini sisalduse tõttu, kuid nendes on rohkesti muidki fütotoitaineid (vaadake nende tumedat värvust!), sarnaselt vaarikatega sisaldavad nad ka rikkalikult ellaaghapet ja mineraalaineid (K, Mg, Ca jt) . Marjade kõrval kasutatakse mustsõstralehti mitmesuguste köögiviljade konserveerimisel, samuti sobivad noored lehed

hästi smuutidesse, koos õite ja vartega ka tee valmistamiseks. Koos C-vitamiiniga parandavad mustsõstras sisalduvad antioksüdandid tõhusalt inimese üldist vastupanuvõimet haigustele. Väärtuslikud on ka mustsõstra seemned nende E-vitamiini sisalduse ja rasvhappelise koostise pärast. Neist valmistatakse kõrgelt hinnatud mustsõstraseemneõli, mis sisaldab rohkesti gamma-linoleenhapet - tervistavate omadustega oomega-6 rasvhapet ning ka oomega-3 rea rasvhapet alfa-linoleenhapet.

VIINAMARJAD

Võõramaistest marjadest vaatleksime viinamarja, mis on alati olnud üks populaarsemaid marju ja mida viimasel ajal on hakatud edukalt kavatama ka Eestis. Mida värvilisemad on viinamarjad, seda rohkem sisaldavad nad flavonoide ja resveratrooli. Need ühendid on väga head varikoosete veenide jt veeniprobleemide korral, tegemist on võimsate antioksüdantidega, mis aitavad ateroskleroosi vastu, aidates ühtlasi vältida trombide moodustumist. Ning nagu antioksüdantide puhul ikka, on neil ka vähi- ja infektsioonidevastane toime. Resveratrooli on tuvastatud paljudes taimedes, kuid viinamarjas on seda eriti palju. Viinamarjade kestad sisaldavad resveratrooli 5-10 mg 100 g viinamarjade kohta, punane vein aga näiteks 1,5-3 mg liitri kohta.

Viinamarjade seemned on samuti väga kasulikud. Eeskätt seetõttu, et neis leidub antioksüdantse toimega E-vitamiini ja flavonoide ning linooolhapet. Viinamarjaseemnetest toodetakse ekstrakti. Tänapäeval uuritakse viinamarjade kesti ja seemneid ka nende tervislike polüfenoolsete komponentide tõttu, milleks on oligomeersed proantotsüanidiinid (OPC-d). Tegemist on flavonoididega, mis annavad viinamarjale tumeda värvi ning kaitsevad veresooni tänu oma antioksüdantsusele.