

Kas rasval ja rasval on vahet?

Üldjuhul soovitatakse rasvu süüa vähem, kuid neil on toitumises oma osa. Milliseid rasvu ja mis kujul tarbida? Mille poolest erinevad taimset ja loomset päritolu rasvad? Kuidas nende omadused töötlemisel muutuvad? Eesti maaülikooli teaduri ja toitumisõpetuse vanemlektori Piret Raudsepa kinnitusel tuleb üksikuid toitaineid ja toitumist kindlasti käsitleda terviklikult kogu eluviisi kontekstis. Rasvad on üksnes osa lipiididest, keemiliselt koostiselt on nad triglütseriidid ehk glütserooli estrid mitmesuguste, tihti küllastunud rasvhapetega.

RASVU EI TOHI KARTA

Selleks et toimida, vajab organism erisuguseid lipiide, sealhulgas rasvu. Tervise arengu instituut soovitab rasvade allikana eelistada kala, pähkleid, seemneid ja kvaliteetseid taimeõlisid ning neid varieerida. Vähem tasub süüa rasvast liha ning väga rasvaseid piimatootesid, näiteks hapu- ja vahukoort ning võid.

RASVAD

Aitavad kaasa aju arengule (ajust moodustavad 60% rasvad)

Salvestavad energiat

Tähtsad maitse- ja lõhnakujundajad

Aitavad transportida vitamiine

Rakukomponendid

Küllastunud rasvhapete süsinikuahelas ei ole kaksiksidemeid

CCCCCCCCCCCCCCCC

Mõned allikad:

- või
- searask
- juust
- palmiõli
- koogid
- küpsised
- rasvane liha
- vorstid, sh salaami
- peekon
- saiakesed ja pirukad
- kohvikoor, vahukoor ja hapukoor
- jäätis
- kookosjook, -kreem, -õli
- šokolaad

KÜLLASTUNUD RASVHAPPED

Küllastunud rasvhapetest saadava energia osatähtsus kogu saadavast energiast Euroopa riikide inimeste toiduvalikus

0-10%
10-12%
12-14%
>14%

Allikas: Qianyi Wang, et al. 2016.

Monoküllastumata rasvhapete süsinikuahelas on üks kaksikside

CCCC=CCCC

MONOKÜLLASTUMATA RASVHAPPED

Oomega-9

Mõned oomega-9-rasvhapete allikad:

- pähklid
- avokaado
- rapsiõli
- oliiviõli
- safloriõli
- päevalilleõli
- maapähkliõli
- maapähklivõi
- seesamiõli

Oomega-9-rasvhapped ei ole rangelt "olulised", kuna keha suudab neid ise toota. Osal andmetel ei kompenseeri need kõiki keha vajadusi täielikult ja on seetõttu liigitatud hoopis osaliselt asendamatuks rasvhapeteks. Aga mõõdukas koguses nende tarbimine küllastunud rasvhapete ja transrasvhapete asemel teeb kindlasti pigem head kui halba. Monoküllastumata rasvhapped on toatemperatuuril vedelad, kuid jahtudes hakkavad muutuma kõvaks.

Polüküllastumata rasvhapete süsinikuahelas on üle ühe kaksikside

CCCC=CC=CCCC

POLÜKÜLLASTUMATA RASVHAPPED

Oomega-3

Mõned oomega-3-rasvhapete allikad:

- linaseemneõli
- tšiiaseemned
- kreeka pähklid
- linaseemned
- keedetud austrid
- krevetid

Oomega-6

Mõned oomega-6-rasvhapete allikad:

- kreeka pähklid
- viinamarjaseemneõli
- seederimänniseemned
- päevalilleseemned
- päevalilleõli
- maisiõli
- pähkliõli
- puuvillaseemneõli
- sojaõli
- mandlid

Oomega-3-rasvhapped on iga keharaku ümbritseva membraani olulised komponendid!

Kolm peamist tüüpi:

Alfa-linoleenhape (ALA): asendamatu rasvhape, millest organism on suuteline sünteesima teisi vajaminevaid rasvhappeid. ALA-l on neuroprotektiivne ja insuldiriski vähendav toime.

Eikosapentaenhape (EPA): tuntud eeskätt põletikku alandava toime poolest. Vähendab valuaistingut ja turset, aga tuntud on ka tema verd vedeldav ja trombe vähendav toime.

Dokosaheksaenhape (DHA): osaleb olulise koostisosana aju-, silma- ja naharakkudes.

Küllastunud rasvhapped on toatemperatuuril tavaliselt tahked, neid leidub rohkem loomset päritolu toitudes. Organism kasutab neid enamjaolt energia tootmiseks. Liigsel tarbimisel muutuvad rakumembraanid jäigaks ja raskeneb rakuainevahetus, veres suureneb vabalt ringleva kolesterooli hulk, mis suurendab veresoonekonna haiguste ja südameprobleemide riski.

CCCC=CC=CC=CC

Transrasvhapetel asetsevad vesinikuaatomid kaksiksideme tasapinna suhtes vastaspooltel

TRANSRASVHAPPED

Transrasvhappeid leidub looduslikult väga väikeses koguses rasvases lihas ja piimatoodetes. Tööstuslikult võib neid tekkida vedelate rasvade tahkestamisel ning leiduda neist valmistatud toodetes. Mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise korral ei ole võimalik transrasvhappeid saada tervisele ohtlikus koguses.

Kui toidulaua on suur osakaal kookidel jm maiustustel ning väga rasvasel lihal ja lihatoodetel, võib neist saadav transrasvhapete kogus suurendada riski haigestuda südame-veresoonehaigustesse.

HEA TEADA!

Paljud Eestis talvitavad linnud on seemnetoidulised, seega eelistavad nad pähklitest või päevalilleseemnetest saadavat õli. Seemnetes sisaldub sageli ka erisuguseid vitamiine, mis turgutavad tervist. Esmapilgul on rasvapall linnule hea valik, sest selles leidub eri tüüpi rasvu, kuid enne ostu tuleks teha eeltööd ja täpsemalt uurida, mida on rasvapalli lisatud. Hea oleks pakkuda linnule pekki kui ka seemneid: lind saab ise valida, millist rasva ja millise lisandiga ta eelistab.

Allikad:

1. Tekst: Martin Tikk
2. <https://eufic.org/en/whats-in-food/article/what-are-saturated-fats-and-are-they-bad-for-our-heart>
3. <https://toitumine.ee>

TOIDUASENDUSE NÄITEID

Või/margariin

Pähklivõi, avokaadopüree

Broilerikoib

Broileri rinnafilee

Koogid ja küpsised

Varsked ja kuivatatud puuviljad

Rasvane liha

Kala

Praadimine

Keetmine