

# Terveyttä arktisista luonnonmarjoista

## Muistathan nauttia marjoja päivittäin!

Tutkimusten mukaan marjojen terveysvaikutukset saavutetaan syömällä 100-150 g marjoja/ pv.

### Luonnonmarjat

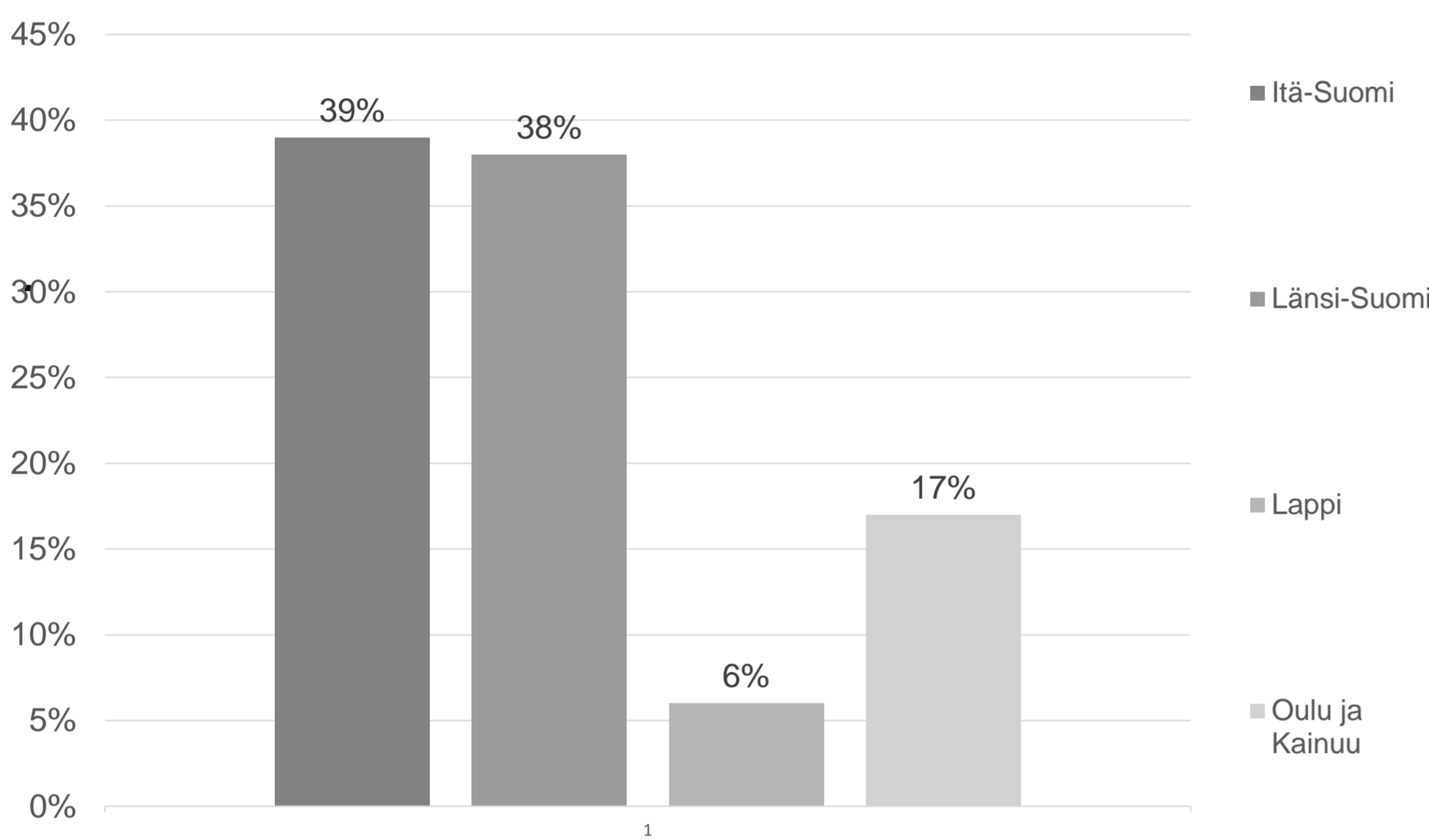
Suomessa kasvaa n. 50 luonnonmarjalajia ja yleisimmin kerätään noin eri 20 marjaa. Tärkeimmät luonnonmarjat ovat puolukka, mustikka ja lakka.

### Viljellyt marjat

Viljellyistä marjoista tärkeimmät ovat mansikka, herukka, karviaiset sekä vadelma. Erikoismarjoiksi katsotaan tyrni, mesimarja ja pensasmustikka.

### Marjasato ja poimintatulo

Suomen vuotuinen marjasato on yli 500 miljoonaa kiloa. Tästä marjamäärästä on kerättävissä n. 200 miljoonaa kiloa. Vuosittain marjasadosta otetaan talteen n. 5-10 %.



Maakunnalliset marjasaaliit vaihtelevat voimakkaasti. Vuonna 2015 eniten marjoja poimittiin myyntiin Itä-Suomessa. Kuva Marsi 2015.

### Marjojen ominaisuuksia

Marjat sisältävät vähän energiaa, mutta niissä on suuri ravintoainetiheys. Niissä on myös hyvä rasvahappokoostumus, omega-6/omega-3 -suhde sekä hyvä Na/K -suhde. Marjat sisältävät paljon fenolihdisteitä, C- ja E-vitamiineja sekä kuitua enemmän kuin monet tuontihedelmät.

Marjoissa ei ole kolesterolia, laktoosia tai gluteiinia.

### Marjojen vitamiinipitoisuuksia

Marja / hedelmä 100 g	C-vitamiini mg	E-vitamiini mg	Karotenoidit µg	Folaatti µg
Ruusunmarja	1250	4,1	11400	52
Tyrni	165	3	159	10
Mustikka	15	1,9	542	8
Mustaherukka	120	2,2	542	8
Hilla	100	3	241	30
Puolukka	7,5	1,5	31	2
Banaani	10	0,2	30	12
Omena	6	0,2	110	2
Viinirypäle	5	0,7	105	2

Vitamiinipitoisuudet ovat suurimmat ruusunmarjassa. Lähde: Fineli.

### Marjojen kivennäisainepitoisuuksia

Marja / hedelmä 100 g	Natrium mg	Kalium mg	Kalsium mg	Fosfori mg	Magnesium mg	Rauta mg	Seleen mg
Ruusunmarja	24	410	257	9	104	0,5	0,2
Tyrni	3,5	133	42	9	30	0,4	0,1
Mustikka	0,3	110	19	20	9	0,6	0,1
Puolukka	0,2	80	22	17	9	0,4	0,2
Hilla	1,5	170	16	36	29	0,7	0,1
Banaani	0,3	360	7	26	33	0,4	1,0
Omena	0,8	100	3	8	4	<0,1	0,1
Viinirypäle	0,9	230	10	20	9	0,2	0,1

Marjat sisältävät myös ravitsemuksellisesti tärkeitä hivenaineita. Lähde: Fineli.

### Mustikka *Vaccinium myrtillus*

Mustikka mahdollisesti ehkäisee muistisairauksia, alentaa verensokeria ja suojelee verisuonia. Mustikassa on antosyaaniyhdisteitä nelinkertainen määrä esimerkiksi pensasmustikkaan verrattuna.



Metsämustikka on terveellinen marja. Kuva Johanna Kinnunen

### Puolukka *Vaccinium vitis-idaea*

Puolukka sisältää runsaasti mm. resveratrolia, joka ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia ja diabeteksen puhkeamista. Puolukassa on myös paljon mangaania sekä bentsoehappoa, jonka ansiosta puolukka säilyy survottuna ilman pakastamista.



Puolukka on satoisin luonnonmarjamme. Kuva Johanna Kinnunen

### Variksenmarja, kaarnikka *Empetrum nigrum*

Variksenmarjan vaikutuksia on tutkittu melko vähän. Nykyiset tutkimukset osoittavat, että kaarnikan terveysvaikutukset saattavat olla parempia kuin mustikan ja puolukan. Kaarnikka sisältää runsaasti muun muassa flavonoideja.



Mehukkaasta pohjanvariksenmarjasta saa hyvää mehua ja hyytelöä. Kuva Johanna Kinnunen

### Lakka, hilla *Rubus chamaemorus*

Tutkimuksissa hillauteiden on todettu estävän tai hidastavan voimakkaasti suolistossa olevien haitallisten bakteerien kasvua vaikuttamatta maitohappobakteereihin. Hillan antioksidanttipitoisuus on suurempi kuin yleisimpien juuresten ja hedelmien.



Hilla on pohjoisen herkku. Kuva Henri Ruotsalainen.

### Tyrni *Hippophaë rhamnoides*

Tyrninmarjojen lisäksi myös lehdet sisältävät huomattavan paljon C- ja E-vitamiinia ja muun muassa enemmän kalsiumia kuin marjat. Tyrniä kasvaa soraisilla merenranta-alueilla Pohjanlahdelta Ahvenanmaalle. Pohjoisin tyrniviljelmä sijaitsee Kittilässä.



Tyrni on yksi suomalaisista supermarjoista. Kuva Sanna Kauppinen

### Luonnonmarjojen terveysvaikutuksia

Marjat sisältävät muun muassa erilaisia fenolihdisteitä, joihin liitetään useita terveysvaikutuksia.

Marjojen fenolihdisteet vähentävät esimerkiksi

- LDL-kolesterolin hapettumista
- solujen DNA:n hapetusvaurioita
- verihiihtaleiden sakkautumista ja
- kasvainten muodostumista.

Fenolihdisteet mm.

- tehostavat rasvojen palamista
- lisäävät veren antioksidanttipitoisuutta
- suojaavat aivoja ja hillitsevät tulehdusta
- alentavat verenpainetta.

#### Lähteet

Jaakola Laura. Climate laboratorium. University of Tromsø & Bioforsk Norsk. Marjojen terveysvaikutukset. Mavi 2015. Luonnonmarjojen ja -sienten kauppaantumäärät vuonna 2015.

[www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) Koostumustietopankki.

Törrönen Riitta 2006. Tutkimustietoa marjojen terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista.

[www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi)



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin