Puolukka on terveyspommi

7.11.2019

Luonnontuotteiden terveyshyödyistä on puhuttu pitkään, mutta aiheesta on ollut tarjolla kiistatonta tutkimustietoa melko rajallisesti. Luonnontuotteiden tutkimusta ovat vaikeuttaneet mm. tuotteiden laatuerot ja tutkimusasetelmien vakioinnin vaikeus. Esimerkiksi mustikan on aiemmin todettu olevan terveydelle hyväksi, mutta nyt tutkimusta on tehty myös muista marjoista. Kajaanin luonnontuotepäivien tutkimusseminaarissa 5.11.2019 kuultiin positiivisia uutisia myös toisesta suomalaisesta marjasta –puolukasta.

Puolukalla positiivisia vaikutuksia terveyteen

Puolukan terveyshyödyistä kuultiin viimeisimpiä tutkimustietoja Tampereen yliopiston tutkijaryhmän professori Eeva Moilasen johdolla. Tutkimusryhmä oli löytänyt todisteita siitä, että puolukalla on positiivisia vaikutuksia länsimaisen rasvaisen ruokavalion aiheuttamiin terveyshaittoihin. Ruokavalioon lisätty puolukka vaikutti positiivisesti koeläinten painoon ja sisäelinrasvan määrään. Lisäksi puolukka paransi merkittävästi veren glukoosi- ja rasva-arvoja sekä ehkäisi matala-asteista tulehdusta (Ryyti et al. 2019). Tulokset antavat viitteitä siitä, että puolukkaa kannattaisi lisätä osaksi ruokavaliota, vaikka se ei kumoakaan epäterveellisen ruokavalion aiheuttamia haittoja. Puolukkaa ei voi käyttää lääkkeenä, vaan osana terveellistä ruokavaliota.

Puolukka kilpailueduksi

Luonnontuotteiden markkinoinnissa terveyshyötyjä pitää käsitellä varoen. Terveysväittämiä ei voi lisätä tuotteisiin ilman hyvin tutkittua tietoa. Nyt tehtyjen tutkimustulosten kaupallinen hyödyntäminen ei siis ole mahdollista nopeasti. Tampereen yliopiston tutkimusryhmän löydökset antavat kuitenkin aihetta lisätä puolukkaan liittyvää tutkimusta. Erityisesti puolukan terveyshyötyihin johtavista vaikutusmekanismeista tarvitaan lisätietoa. Tulokset saattavat innoittaa esimerkiksi luonnontuoteyrittäjiä kehittämään lisää puolukkapohjaisia tuotteita.

Makuja maakunnan metsistä –hanke edistää luonnontuoteyrittäjien toimintaedellytyksiä

Seinäjoen ammattikorkeakoulun (SeAMK) Ruoka-yksikössä on huomioitu luonnontuotteet osana Ruokaprovinssin toimintaa. Luonnontuotehankkeita on ollut menossa jo muutaman vuoden ajan. Esimerkiksi Puusta ruokaa-hanke (Kuudestaan ry) päättyi maaliskuussa 2019, ja hankkeessa tehtyä neulasten elintarvikeanalyysin tulosposteria esiteltiin Kajaanin luonnontuotepäivillä.



Kuva: Kajaanin luonnontuotepäivien posterinäyttely Kongressi- ja kulttuurikeskus Kaukametsässä (kuva: Kari Laasasenaho).

Tällä hetkellä SeAMK on Suomen metsäkeskuksen koordinoimassa Makuja maakunnan metsistä –hankkeessa (Maaseuturahasto), missä parannetaan luonnontuoteyrittäjien toimintaedellytyksiä. Nyt tehdyt löydökset puolukoiden terveyshyödyistä voivat innoittaa myös eteläpohjalaisia yrittäjiä lisäämään puolukan tuotteistamista. Luonnontuoteyrittäjät ja metsänomistajat voivatkin osallistua hankkeen toimintaan. Hankkeeseen voi tutustua osoitteessa: https://metsakeskus.fi/makuja-maakunnan-metsista. Hankkeen projektipäällikkönä toimii metsäkeskuksessa Juha Viirimäki ja SeAMKissa hanketta koordinoi erityisasiantuntija Risto Lauhanen.

Kari Laasasenaho, SeAMK Ruoka
Risto Lauhanen, SeAMK Ruoka

Lähteet

Ryyti, R., Hämäläinen, M., Peltola, R., Moilanen, E. 2019. Puolukan (*Vaccinium vitis-idaea* L.) suotuisat vaikutukset lihavuusmallissa. Luonnontuotealan valtakunnallinen tutkimusseminaari: Laadukkailla tuotteilla uusia avauksia. Kajaani 5.11.2019.