

RASVAHAPOISTA

RASVAHAPOIKSI lasketaan monityydyttymättömät, kertatytydyttymättömät ja tyydyttyneet rasvahapot sekä transrasvahapot. Kaikkien rasvahapojen rakennetta ei tunneta.

TYYDYTTYNEITÄ RASVAHAPOJA runsaasti sisältävät rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteitä. Eläinlajista riippuen lihan rasvasta 20 – 45 prosenttia on tyydyttynyttä. Tyydyt-tyneiden rasvahapojen runsas käyttö on pääasiallinen veren LDL-kolesterolia eli nk. "huonoa" kolesterolia nostava ravintotekijä.

KERTA- JA MONITYYDYTTYMÄTTÖMIÄ RASVAHAPOJA runsaasti sisältävät rasvat ovat pehmeitä tai öljymäisiä. Osa tyydyttymättömistä rasva-hapoista on saatava ruuasta. Kerta- ja moni-tyydyttymättömät rasvahapot ovat alttiimpia hapen aiheuttamalle laadun heikkenemiselle eli härskiintymiselle kuin tyydyttyneet rasva-hapot.

LINOLIHAPPO (18:2 n-6) ja **ALFALINOLEENIHAPPO** (18:3 n-3) ovat ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja, joita on saatava ruuasta. Niillä on tärkeitä fysiologisia tehtäviä. Näitä hap-poja on paljon kasviöljyissä. Linoliapon on todettu laskevan sekä veren LDL- että HDL-kolesterolin pitoisuutta.

EIKOSAPENTAENI- (EPA, 20:5) ja **DOKOSAHEK-SAEENIHAPPO** (DHA, 22:6) ovat n-3 sarjaan kuuluvia monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita on paljon rasvaisessa kalassa.

PALMITIINIHAPO on tyydyttynyt rasvahappo, joka nostaa veren LDL-muotoa olevan kolesterolin pitoisuutta.

STEARIINIHAPO on tyydyttynyt rasvahappo, joka ei vaikuta veren kolesterolin määrään.

ÖLJYHAPO on kertatytydyttymätön rasvahap-po, jonka on havaittu laskevan veren LDL-kolesterolin pitoisuutta. Öljyhappo on lihan rasvojen yleisin rasvahappo, jonka osuus vaihtelee eläinlajista riippuen välillä 20 – 50 prosenttia.

P/S-LUKU kuvaa monityydyttymättömien rasvahapojen suhdetta tyydyttyneisiin. Mitä suurempi luku on, sitä parempi rasvahappo-koostumus elintarvikkeen rasvassa on. Ryp-siöljyn P/S-luku on noin 5,5 ja voin 0,05.

KOLESTEROLI (GC) on rasvayhdiste, joka toi-mii rakenneosana kaikkien solujen solukal-vossa sekä esiasteena steroidihormoneille ja sappihapoille. Kohonnut veren kolesteroli on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. Ruuasta saatavan kolesterolin vaikutus veren kolesterolipitoisuuteen vaihtelee eri ihmisillä perinnöllisistä syistä.

Elintarvikkeiden sisältämän rasvan laadulla on vaikutusta veren **HDL- JA LDL-PROTEIINIEN MÄÄRÄÄN**. HDL kuljettaa kolesterolia pois kudoksista ja valtimoiden seinämistä maksaan, kun taas LDL kuljettaa kolesterolia kudoksiin ja valtimoiden seinämiin. Runsaasti tyydyt-tyneitä rasvahappoja sisältävät elintarvikkeet nostavat veren LDL-pitoisuutta, mikä lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauk-siin.

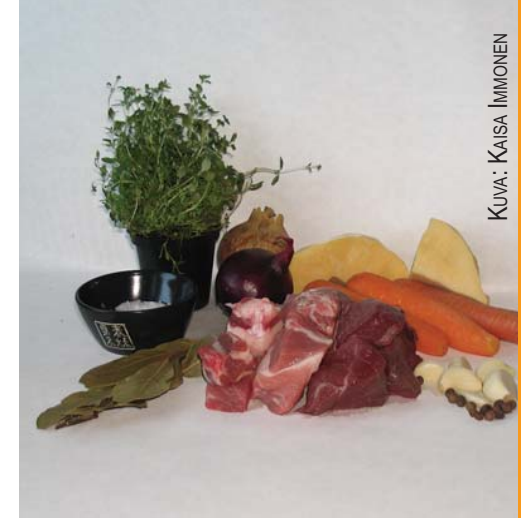
Lähteet: Kansanterveyslaitos, <http://www.ktl.fi/fineli>.
Finfood Lihatie-dotus, <http://finfood.fi/liha>.

LISÄTIETOA

pH-ARVO on happamuuden mitta. Lihan tyyppillinen loppu-pH-arvo vakiintuu parin vuorokauden kuluessa teurastuksesta lihaan luonnollisesti muodostuvan maito-hapon vaikutuksesta.

Lihan **VEDENSIDONTAKYKY** riippuu suuresti pH-arvosta. Se on sitä parempi, mitä korkeampi lihan pH-arvo on. Vedensidontakyvyllä on suuri vaikutus lihan omien lihasnesteiden pysymiseen lihan sisässä kypsennyksen aikana. Lihalla on kyky sitoa sisäänsä myös ns. lisättyä vettä. Tätä ominaisuutta hyödyn-netään keittomakkaroiden valmistuksessa lisäämään makkaroiden mehukkuutta.

TERVALIHAISSUUS on lihassa esiintyvä laatu-virhe, joka määritellään pH-arvon avulla. Tervalihan pH on yli 6 ja se on olemuksel-taan normaalia lihaa tummempaa ja tahme-ampaa. Tervalihan pääasiallinen aiheuttaja on pitkäaikainen, voimakas psyykinen tai fyysinen rasitus. Ulkofileen pH:n ollessa kahden vuorokauden kuluttua teurastuk-sesta alle 5,8 on tervalihan esiintymistoden-näköisyys muissakin ruhonosissa pieni.



KUVA: KAISA IMMONEN

Tervaliha ei sinänsä ole syöjälle mitenkään vaarallista, se vain säilyy jääkaappilämpöti-lassa huomattavasti vähemmän aikaa kuin normaali liha. Tervalihan vedensidontakyky on kuitenkin parempi kuin lihan yleensä, joten esim. keittomakkaroiden raaka-aineek-si se soveltuu hyvin.

Tämän oppaan eläinten osalta tervalihai-ssuus on käytännössä mahdollinen ongelma hirven, valkohäntäpeuran ja poron kohdalla. Linnunlihan osalta pH-arvo 6 ei vielä ole ongelmallinen, eikä tervalihaisuutta tiedetä esiintyvän.

PAINOPAIKKA:
Painava Nummelin Ay
Vantaa
syksy 2005