

MARJOJEN RAVINTOARVOJA

Aronia tai marja-aronia (*Aronia mitschurinii*): antioksidantteja ovat vitamiinit, polyfenoolit, eräät hivenaineet ja eräät entsyymit. Marja-aronian polyfenolit ovat pääasiassa antosyanideja samoin kuin mustikassa. Marja-aronia sisältää myös mm. betakaroteenia, E-, K-, B2-, C-, B1- ja B6-vitamiineja, antosyaniideja, polyfenoleja, kivennäis- ja hivenaineita (esimerkiksi magnesiumi, rauta, molybdeni, mangaani, kupari, boori, jodi).

Karpalo (isokarpalo *Vaccinium oxycoccos*): omena-, sitruuna- ja bentsoehappoja (edistävät säilymistä), flavonolit (polyfenoliyhdiste) kuten kversetiini ja myrisetiini, muita polyfenoleja lignaanit ja proantosyanidiinit, liukoista kuitua eli pektiiniä, lignaaneja, flavonoileista erit. kverstiiniä enemmän kuin yleisesti käytetyissä hedelmissä ja kasviksissa.

Mustaherukka (*Ribes nigrum*): kuituja, happoja erit. linolihappo (välttämätön rasvahappo, saatava ruoasta, linolihappo toimii ihon rasvahappona), hivenaineet erit. kalium, vitamiinit erit. C-vitamiini, karotenoideja.

Mustikka (luonnonmustikka *Vaccinium myrtillus*): vähähappoinen, polyfenoleja erit. flavonoideja (joihin kuuluu mm. mustikan sinisen värin antava antosyaaniyhdisteet), hydroksikanelihappoja, hydroksibentsoehappoja, karotenoideja.

Pihlajanmarja (kotipihlaja *Sorbus aucuparia*): erityisesti C- ja K-vitamiinit ja kalium, kuidut, kokonaisenergian määrästä imeytyvän hiilihydraatin osuus 56 %.

Puolukka (*Vaccinium vitis-idaea*): vitamiineja ja hivenaineita (erit. mangaani) yhtä paljon kuin tavallisimmat hedelmät, polyfenoliyhdisteistä erit. lignaani, resveratrolia, proantosyanidiinit (mm. bakteerien kasvua ehkäiseviä ja tulehdusta vaimentavia vaikutuksia).

Ruusunmarja: vitamiineja erit. C- ja E-vitamiinit, karotenoidit erit. beetakaroteenia ja lykopenia, runsaasti kaliumia ja kalsiumia, kokonaisenergian määrästä imeytyvän hiilihydraatin osuus 62 % (imeytyvästä hiilihydraatista elimistö saa glukoosia; imeytyviä hiilihydraatteja ovat tärkkelys ja sokerit eli mono- ja disakkaridit kuten sakkaroosi, glukoosi, fruktoosi).

Tyrni: hapnan maku tulee marjan sisältämästä omenahaposta, luonnonmarjoista paras C-vitamiinin lähde, marjoista eniten kuitua erit. liukoista kuitua (marjassa paksut kuoret), jonkin verran K-vitamiinia, karotenoideja, kasvisteroleja, siemenöljyt (öljyhappo, omega-3- ja omega-6 -sarjan rasvahappoja).

Lähteet:

<http://www.mtt.fi/koetoiminta/pdf/mtt-kjak-v62n01s02c.pdf>

<http://www.finel.fi>