# Miks eelistada mahetoitu?

Lisaks tootmisviisile sõltub piima ja liha kvaliteet suurel määral looma tõust, vanusest, söötmisest, laktatsioonifaasist, keskkonnateguritest (kliimast, lüpsitehnoloogiast ja ajast). Tähtsal kohal on karjatamine, mis mahetootmises on kohustuslik ja mis suurendab kasulike ainete hulka piimas.

## PIIM

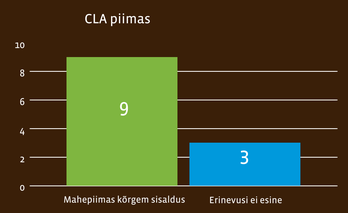
Piimas leiduvad oomega-3 rasvhapped vähendavad diabeediriski, aitavad ära hoida südamehaigusi ja mõjuvad positiivselt närvisüsteemile. Tervislikkuse seisukohalt peetakse väga tähtsaks oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete optimaalset suhet. Toitumissoovituste kohaselt on see suhe 3:1–5:1. Liiga suur oomega-6 ja väike oomega-3 rasvhapete sisaldus võib suurendada põletikeohtu, infarktiriski ning veresoonkonnahaiguste teket ([1,2]).

Võrreldes tavapiimaga on mahepiimas leitud rohkem **oomega-3 rasvhappeid** ja inimese tervisele kasulikum **oomega-6:oomega-3 rasvhapete suhe.**

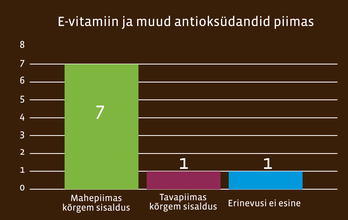
Uuringud on näidanud ka suuremat **CLA** (konjugeeritud linoolhape) (joonis 1), **E-vitamiini** ja muude antioksüdantide sisaldust (joonis 2) mahepiimas võrreldes tavapiimaga. CLA-l on vähkiennetav, põletikuvastane ja immuunsüsteemi tugevdav toime, aitab ära hoida luude hõrenemist, diabeeti ning südame- ja veresoonkonnahaigusi ([3]).

Hollandis korraldatud suuremahulises uuringus (KOALA Birth Cohort Study) uuriti mahepiima ja mahepiimatoodete tarbimise seost 2 700 imiku ning nende emade tervisega. Tulemused näitasid, et regulaarselt mahepiima tarbinud emadel leiti kõrgem CLA sisaldus rinnapiimas ning nende imikutel esines vähem nahahaigusi ning allergiaid ([4,5]).

Mineraalainete, rasva, proteiini, somaatiliste rakkude sisalduse ning mikrobioloogilise kvaliteedi osas piimas on uuringutulemused olnud varieeruvad.




**Joonis 1.** CLA (konjugeeritud linoolhape) sisaldus piimas (uuringute arv).

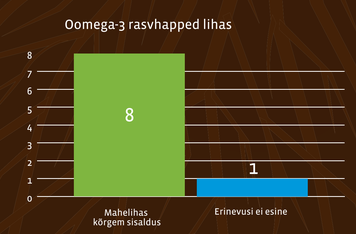



**Joonis 2.** E-vitamiini ja muude antioksüdantide sisaldus piimas (uuringute arv).

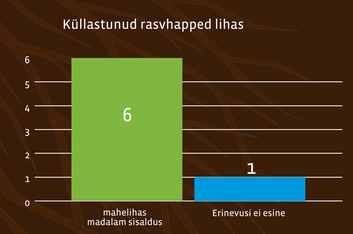
## LIHA

Mahelihas on rohkem oomega-3 rasvhappeid (joonis 3) ja vähem küllastunud rasvhappeid (joonis 4). Küllastunud rasvhapped suurendavad südame- ja veresoonkonnahaiguste riski ning kolesteroolitaset veres ([6,7]).

Kõrgema lihasesisese rasva sisalduse tõttu on mahelihal paremad maitseomadused võrreldes tavalihaga.




**Joonis 4.** Oomega-3 rasvhappe sisaldus lihas (veise-, kana-, lamba- ja küülikulihas) (uuringute arv).




**Joonis 5.** Küllastunud rasvhapete sisaldus lihas (veise-, sea-, kana ja küülikulihas) (uuringute arv).

Postril on kasutatud Eesti Maaülikooli poolt projekti PICKFIBER raames koostatud kogumiku "Mahe- ja tavatoidu kvaliteeti võrdlevad uuringud ning mõju tervisele" materjale. Kontakt: Darja Matt, e-mail: darja.matt@emu.ee

Poster on rahastatud PICKFIBER projekti poolt, mis on Innovation for Welfare alaprojekt ning selle kaasrahastaja on Euroopa Regionaalarengu Fond (ERDF) läbi INTERREG IVC programmi.

**Kasutatud kirjandus:** 1. Pfeuffer M., Schrezenmeir J. 2000. Bioactive substances in milk with properties decreasing risk of cardiovascular disease. British Journal of Nutrition 84 (1), 155-159; 2. Whigham L.D., Cook M.E., Atkinson R.L. 2000. Conjugated linoleic acid: implications for human health. Pharmacological Research 42(6), 503-10; 3.Taylor G.C., Zahradka P. 2004. Dietary conjugated linoleic acid and insulin sensitivity and resistance in rodent models. American Journal of Clinical Nutrition 79(Supl.6), 1164S-1168S; 4. Kummeling I., Thijs C., Huber M., van de Vijver L.P., Snijders B.E., Penders J., Stelma F., van Ree R., van den Brandt P.A. and Dagnelie P.C. 2008. Consumption of organic foods and risk of atopic disease during the first 2 years of life in the Netherlands. Br. J. Nutr. 99(3), 598-605; 5. Rist L., Mueller A., Barthel C., Snijders B., Jansen M., Simões-Wüst A.P., Huber M., Kummeling I., von Mandach U., Steinhart H. and Thijs C. 2007. Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherlands. Br. J. Nutr. 97 (4), 735-43; 6. Horrobin D.F. 1993. Fatty acid metabolism in health and disease: the role of delta-6-desaturase. American Journal of Clinical Nutrition 57, 732S-736S; 7. Hu F. B, Stampfer M.J., Manson J.E., Rimm E.B., Wolk A., Colditz G.A., Hennekens C.H., Willett W.C. 1999. Dietary intake of {alpha}-linolenic acid and risk of fatal ischemic heart disease among women. American Journal of Clinical Nutrition 69(5), 890 - 897.