

Vuoden 2011 Rohdoskasvi

PELLAVA

Linum

Suomen Terveystuotekauppaiden Liitto ry

Mannerheimintie 76 B, 00250 HELSINKI
www.terveystuotekauppa.fi



PELLAVA

Vaikuttavat aineet

Pellava (*Linum usitatissimum*) on ikivanha viljelykasvi, joka jo 8000 vuotta sitten tunnettiin kankaiden ja vaatteiden raaka-aineena. Egyptiläiset käärivät balsamoidut vainajat pellavakääreisiin ja raamatussa on monia mainintoja pellavanviljelystä. Nyt pellava on noussut niittämään mainetta terveyskasvina. Sen funktionaaliset ominaisuudet liittyvät pellavansiemenien sisältämiin kuituihin, rasvahappoihin ja lignaaneihin. Vuoden 2011 rohdoskasviksi valittu pellava tarjoaa luonnonmukaisia ja turvallisia keinoja hoitaa ruoansulatusta, kolesteroliarvoja ja vaihdevuosisaivoja.

Tieteellinen nimi: *Linum usitatissimum*

Heimo: *Linaceae*, pellavakasvit

ruots. *lin*

engl. *flax*

Muita nimiä: *Peltopellava*, *öljypellava* ja *kuitupellava*

Käytettävät osat: *Siemenet*

Yleistä pellavasta

Pellava on yksivuotinen alle metrin korkuinen kuitu- ja öljykasvi, jolla on kauniin siniset tai valkeat kukat. Pellava kuuluu maailman vanhimpiin viljelykasveihin, jota tiedettiin viljellyn jo kivikaudella. Nykyään viljellään pääasiassa öljypellavaa. Pellavan sisältämiä kestäviä ja pitkiä kuituja käytetään tekstiilin raaka-aineena ja pellavansiemeniä rohdoksena. Pellava kuuluu *Linaceae*-heimoon, johon kuuluu noin 150 lajia ympäri maailmaa. Pellavan lajinimi *usitatissimum* merkitsee "erityisen hyödyllinen".

Rasvahapot

Pellavansiemenen sisältää 40 - 55 % öljyä. Pellavansiemenen rasvahappokoostumus on poikkeuksellinen, muihin kasviöljyihin verrattuna. Pellavan siemenöljy sisältää monitydyttymätöntä omega-3 sarjan alfa-linoleenihappoa (ALA) 45 – 60 %, kun muissa kasviöljyissä alfa-linoleenihapon määrä on vain muutamasta prosentista noin kymmeneen prosenttiin.

Alfa-linoleenihaposta muodostuu elimistössä samoja hyödyllisiä EPA- ja DHA-rasvahappoja, joihin myös kalan terveysvaikutukset perustuvat. Pellavansiemenöljy sisältää myös muita hyviä rasvahappoja kuten linolihappoa (omega-6) ja öljyhappoa (omega-9).

Kuidut

Pellavansiemenet sisältävät liukenematonta (2/3) ja liukoista kuitua (1/3). Liukenemattomat kuidut (selluloosa, hemiselluloosa ja ligniini) edistävät suolen toimintaa. Liukoinen kuitu (musiini) puolestaan auttaa kolesterolitasojen hallinnassa laskemalla erityisesti huonoa eli LDL-kolesterolia. Kuidut suojaavat myös paksusuolen syövältä.

Lignaanit

Siemenissä on jopa 100-1000 kertaa lignaaneja enemmän kuin muissa ruoka-aineissa. Kasvilignaanit ovat fenolilyhdisteitä, jotka suoliston bakteerit muuttavat enterodioliksi ja edelleen enterolaktoniksi. Lignaanit näyttävät tutkimusten mukaan suojaavan hormoniperäisiltä syöviltiltä ja sydänsairauksilta.

Siemenet sisältävät arvokasta kasviproteiiniä noin 24% ja niiden aminohappokoostumus on monipuolinen. Pellavansiemenissä on lisäksi myös E- ja B-vitamiineja.

Pellavansiementen rohdoskäyttö

Vatsan hoito

Pellavansiementen perinteinen rohdoskäyttö on liittynyt pääasiassa ruoansulatukseen ja rouhehauteina ulkoisesti erilaisiin ihovaivoihin. Sisäisesti pellavansiemenillä on hoidettu ummetusta, mahahaavaa ja vatsakatarria. Pellavansiemenrouhehauteita ja pellavansiemenöljyä on käytetty myös haavojen, peräpukamien, palovammojen ja ihottuman hoitoon.

Ruokavaliossa pellavansiemenrouhe on erinomainen luonnollisen kuidun lähde. Pellavansiementen vaikutus on miedon laksatiivinen eli ulostamista lisäävä. Pellavansiemenöljy imeytyy parhaiten elimistöön, kun se otetaan ruoan kanssa. Sen voi sekoittaa mehuun, jogurttiin, raejuustoon tai muuhun ruokaan tai juomaan.

Vaihdevuosisaivojen hoito

Pellava sisältää kasviestrogeeni lignaania erittäin paljon. Pellavassa on lignaania noin 5 mg/1g, kun esimerkiksi rukiissa lignaania on vain noin 0,001 mg/1g. Pellavansiementen sisältämät lignaanit toimivat synergisesti mm. soijan isoflavonoidien kanssa ja samanaikaisella käytöllä voidaan vaikuttaa esim. vaihdevuosisaivoihin paljon tehokkaammin kuin nauttimalla vain jompaakumpaa kasviestrogeenin lähdettä yksinään.

Kolesteroliarvojen parantaminen

Kun ruokavalioon lisätään pellavansiemenöljyä, se nostaa alfa-noleenihapon määrää veressä ja jonkin ajan kuluttua myös muiden suotuisten rasvahappojen (EPAn, DPAn ja DHAn) määrä kohoaa. Pellavansiementen sisältämät rasvahapot vaikuttavat suotuisasti verenpaineeseen ja verihiihtaleiden kasaantumiseen ja tätä kautta vähentävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä parahtavat seerumin kolesteroliarvoja. Ne ovat tärkeitä myös hermostolle. Nauttimalla yksi ruokalusikallinen pellavansiemenöljyä päivässä saadaan ravitsemussuosituksen mukainen määrä alfa-noleenihappoa.





Käyttövinkkejä

Vatsaa hellivä juoma

Laita teelusikallinen pellavansiemeniä lasilliseen kuumaa vettä. Juoman annetaan seistä ja jäätyä noin puoli tuntia. Nautitaan aamuin illoin. Siementen lima-aineet suojaavat ja rauhoittavat ärtyneen ruoansulatuskanavan limakalvoja ja helpottavat ulostamista. Jokainen löytää itselleen sopivan annostuksen kokeilemalla.

Vatsapirtelö

Vatsaa rauhoittava ja suolen toimintaa edistävä pellavapirtelö saadaan sekoittamalla 2 tl rouhetta lasilliseen vettä ja annetaan turvota 10 minuuttia. Banaani ja marjat tekevät pirtelöstä herkullisen. Ripulin hoidossa kannattaa ottaa rouhe liottamatta ja juoda runsaasti nestettä päälle. Rouhe sitoo nestettä ja rauhoittaa näin suolistoa.

Länsimaista ruokavaliota noudattavalle ihmiselle kuidun saannin lisäämiseksi joko kokonaisten tai rouhittujen pellavansiementen käyttö ravintolisänä tai osana leipää tai muita elintarvikkeita on hyödyllistä. Pitkän ja monipuolisen käyttöhistoriansa sekä tieteellisen näytön perusteella pellava on ansainnut Suomen Terveystuotekauppiaiden Liiton vuoden 2011 rohdoskasvin arvon.

Lähteet:

Voi Hyvin-lehti lokakuu 2005, Pellava- suomalaisten kultaa, MMM Pia Rautio
Luonnonlääkkeet, 1994 , Helsingin Yliopisto Raimo Hiltunen, Yvonne Holm
PDR for Nutritional Supplements, 2001
Linum 2005-hanke

