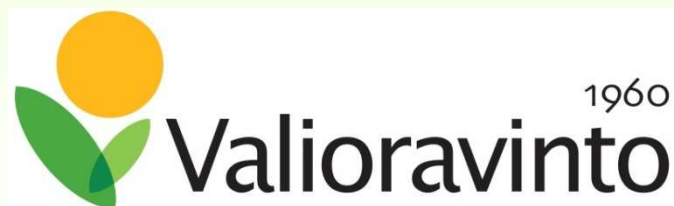


Terveyttä lähimetsästä

Juha Sihvonen
FM, Elintarvikekemia
Tuotepäällikkö
Oy Valioravinto Ab, Pietarsaari



Kotimaisia luonnontuotteita

Ravintoainerikkaita luonnontuotteita

- marjat
- yrtit
- sienet
- puun osat
- ym.



Kotimaisten luonnontuotteiden mahdollisuudet

Ajankohtaiset trendit luovat kysyntää

- Terveellinen ravinto
- Superfood
- Luomu
- Erikoisruokavaliot; karppaus, gluteeniton, raakaravinto ym.
- Luonnolliset vaihtoehdot hyvinvoinnin ylläpitoon; ravintolisät
- Vaihtoehtohoidot, itsehoidot vs. lääkkeet
- Elämykset



Luonnontuotteiden ravitsemuksellisuus; Marjat

Suuri ravintoainetiheys energiamäärään suhteutettuna

- Vitamiineja; C, E, A,
- Hivenaineita; K, Mg
- Kuitua
- Niukasti sokeria ja rasvaa; hyviä rasvahappoja siemenissä
- Muita suoja-aineita
 - Vahvat antioksidantit (polyfenoliset yhdisteet)
 - Antimikrobiset, antiviraaliset, antiadhesiiviset yhdisteet

Luonnontuotteiden ravitsemuksellisuus; Marjat

Sallittuja ravitsemusväittämiä monille marjoille

- Vähäenerginen
- Runsaskuituinen
- Vähärasvainen
- Ei tyydyttynyttä rasvaa
- Vähän natriumia sisältävä
- Luontainen E-vitamiinin lähde
- Luontainen C-vitamiinin lähde



Tutkimuksia marjojen terveysvaikutuksista

Mustikka

- Antiadhesiivisuus
- Anti-inflammatorisuus
- Antimikrobisuus ja ruoansulatuskanavan terveys
- Metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes
- Antioksidatiivisuus
- Silmän terveys
- Verisuoniston terveys
- Aivojen terveys

EFSA:n hyväksymät terveysväittämät?



Tutkimuksia marjojen terveysvaikutuksista

Karpalo

- Anti-inflammatorisuus
- Antimikrobisuus ja ruoansulatuskanavan terveys
- Antioksidatiivisuus
- Aivojen terveys
- Suun terveys
- Hengitystie- ja muut infektiot
- Virtsateiden terveys

EFSA:n hyväksymät terveysväittämät?



Luonnontuotteiden hyödyntämismahdollisuudet

Esim. marjat

- Terveysvaikutteiset ja/tai maistuvat elintarvikkeet
 - Mehut, hillot, jauheet ym. jalosteet
- Pitkälle jalostetut syötävät täsmätuotteet; ingredientit*
 - Ravintolisät
 - Uutteilla vahvistetut elintarvikkeet
- Muut sovellukset*
 - Kosmetiikka; siemenöljyt, antioksidantit
 - Väriaineet; elintarvikkeet

* Voidaan hyödyntää alkutuotannon sivuvirtoja

Luonnontuotteiden hyödyntämismahdollisuudet

Esimerkkejä



Luonnontuotteiden hyödyntämismahdollisuuksien haasteita

- Raaka-aineen saatavuus; vuosittaiset satovaihtelut
- Raaka-aineen hinta
- Terveysväittämät EU-markkinoilla
- Kilpailu kansainvälisillä markkinoilla



Kiitos mielenkiinnosta!

Perustelluille, korkealaatuisille ja tutkituille ravintolisille on tarvetta.
Tätä ei kuitenkaan kukaan halua:

