

Selvitys ravinnon kuiduista

26.1.2018

Mahdollisuuksia jatkojalostukseen hanke, Anneli Salonen, Itä-Suomen yliopisto

Ravintokuidut

Ravintokuidut ovat kasveista saatavia, suurimolekyylisiä ihmisen ruuansulatuksessa imeytymättömiä hiilihydraatteja. Märehtijät voivat hyödyntää kuituja pötsisientien avulla.

	Ravintokuitu = Kokonaiskuitu	
Kuituryhmä	Veteen liukenemattomat kuidut	Veteen liukenevat eli geelityvät kuidut = polysakkaridit, vesiliukoinen ei-selluloosa
Yhdisteet	<ul style="list-style-type: none"> • selluloosa • hemiselluloosa • ligniini 	<ul style="list-style-type: none"> • β-glukaani • kasvikumit • pektiini
Pääasiallinen lähde ravinnossa	viljavalmisteet	marjoista, hedelmistä ja palkokasveista, kaura ja ohra
Toiminta elimistössä	<ul style="list-style-type: none"> • lisäävät ulostemassaa • nopeuttavat ulostemassan kulkeutumista elimistössä • lisäävät kylläisyyden tunnetta 	<ul style="list-style-type: none"> • kolesterolin imeytyminen vähentyy ja sitä erittyy ulosteeseen • hidastaa glukoosin siirtymistä verenkiertoon • suolikaasuja syntyy enemmän kuin liukenemattomista kuiduista
Vaikutus terveyteen	<ul style="list-style-type: none"> • parantavat suolen terveyttä ja vähentävät suolistosyövän riskiä 	<ul style="list-style-type: none"> • vaikuttavat sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan • alentaa kolesterolia • parempi insuliinivaste

- Finelin ravintokuitu= selluloosa, hemiselluloosa, ligniini, kasvikumit, pektiini, β-glukaani

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Ravintokuitu>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013

Eläinten rehuun liittyen

Raakakuitu (Rk, %/ka) kuvaa rehun solunseinämäaineksen määrää, ts. rehun korsipitoisuutta. Kuitupitoisuuden noustessa rehun sulavuus heikkenee, jolloin pötsittömille eläimille käyttökelpoisten ravinteiden määrä vähenee. Kuitupitoisuus lisääntyy kasvin vanhetessa. Kuidun määrä on lähes suorassa suhteessa sen korjuuasteeseen. Mitä nuorempana rehu korjataan, sen vähemmän siinä on kuitua ja sitä parempi on rehun sulavuus ja hyödynnettävyys. Nykyään säilörehun kuitupitoisuus määritetään useimmiten NDF-kuituna (neutral detergent fibre, %/ka), joka kertoo parhaiten huonosti sulavan solunseinäkuidun määrän (selluloosa, hemiselluloosa ja ligniini). Oikeaan aikaan korjatussa esikuivatussa säilörehussa NDF-kuidun määrä on 50–60 % kuiva-aineesta, kuivassa heinässä 50–65 %.

(tekstin lähde <http://www.hevostietokeskus.fi/index.php?id=834&kieli=3>)

