



SATAMUNA KANANMUNANÄYTE/ RASVAHAPPOKOOSTUMUS 31.7.2006

Taustaa

Nykyisten ravintosuositusten mukaan tulisi monityydyttymättömän rasvan osuutta syötävästä rasvasta kasvattaa. Ravinnon monityydyttymättömät rasvahapot koostuvat omega-3 sekä omega-6 sarjojen rasvahapoista. Asiantuntijat ovat esittäneet, että omega-3 sarjan rasvahappojen saantia tulisi Suomessa lisätä noin 2 g ja omega-6 sarjan rasvahappojen noin 8 g/vrk. Samanaikaisesti syötävän tyydyttyneen rasvan määrä tulisi vähentää.

Kanamunien rasvakoostumusta voidaan tehokkaasti säädellä kanoille syötettävän rehun avulla, ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuutta kananmunan rasvahapoista on kasvatettu syöttämällä kanoille esimerkiksi pellava- tai kalapohjaista rehua.

Menetelmät

Kokeissa analysoitiin rasvahappojen kokonaismäärät sekä rasvahappokoostumukset Satamunan toimittamasta kananmuna näytteestä. Vertailun vuoksi analysoitiin samalla tavanomainen kananmuna.

Analysointia varten kananmunat pakkaskuivattiin ilman kuoria ja kuiva kananmunamassa jauhettiin. Jauheen rasvahappojen kokonaismäärä ja rasvahappokoostumus analysoitiin kaasukromatografisesti metyyliestereinä. Rasvahappojen kokonaismäärä vastaa käytännössä tuotteen rasvapitoisuutta.

Tulokset

Tutkittu näyte sisälsi rasvahappoja 7,9 % tuorepainosta (ilman kuoria) kun taas vertailunäytteessä vastaava pitoisuus oli 8,2 %. Kumpikin tulos vastaa normaalia kananmunan rasvapitoisuutta.



Tutkittavan näytteen rasvahappokoostumus erosi selkeästi vertailunäytteestä siten, että kertatydyttymättömien rasvahappojen osuus oli tutkitussa näytteessä pienempi ja monitydyttymättömien rasvahappojen osuus suurempi. Erityisesti ravitsemuksellisesti edullisen omega-3 sarjan rasvahappojen osuus oli tutkitussa näytteessä suuri, vastaten markkinoilla olevia omega-3 rikastettuja kananmunia.

- Tutkittu näyte sisälsi 2,5 g / 100 g tyydyttyneitä rasvahappoja
 - Vastaava pitoisuus vertailunäytteessä oli 2,8 g / 100 g
- Tutkittu näyte sisälsi 3,0 g / 100 g kertatydyttymättömiä rasvahappoja
 - Vastaava pitoisuus vertailunäytteessä oli 3,9 g / 100 g
- Tutkittu näyte sisälsi 2,4 g / 100 g monitydyttymättömiä rasvahappoja
 - Vastaava pitoisuus vertailunäytteessä oli 1,5 g / 100 g

- Tutkittu näyte sisälsi 0,83 g / 100 g omega-3 sarjan monitydyttymättömiä rasvahappoja
 - Vastaava pitoisuus vertailunäytteessä oli 0,15 g / 100 g
- Tutkittu näyte sisälsi 0,64 g / 100 g alfa-linoleenihappoa
 - Vastaava pitoisuus vertailunäytteessä oli 0,07 g / 100 g
 - Perinteisissä omegamunissa alfa-linoleenihapon määrä on pakkausmerkintöjen mukaan 0,5 g / 100 g



Taulukko 1. Tutkitun kanamunanäytteen sekä vertailunäytteen kokonaisrasvahappo-koostumukset sekä eri rasvahappoluokkien määrät g / 100 g tuorepainoa*.

	Tutkittu näyte	Vertailunäyte
Kokonaisrasvahappopitoisuus,	7,9	8,2
josta		
- tyydyttyneitä rasvahappoja	2,5	2,8
- kertatyydyttymättömiä rasvahappoja	3,0	3,9
- monityydyttymättömiä rasvahappoja	2,4	1,5

*Tuoreen kanamunan kuiva-ainepitoisuus on noin 20 %

Taulukko 2. Tutkitun kanamunanäytteen sekä vertailunäytteen monityydyttymättömien rasvahappojen jakautuminen omega-6 ja omega-3 sarjan rasvahappoihin, sekä omega-3 sarjaan kuuluvan alfa-linoleenihapon määrät g / 100 g tuorepainoa.

	Tutkittu näyte	Vertailunäyte
Monityydyttymättömiä rasvahappoja	2,4	1,5
Josta		
- omega-6 sarjan rasvahappoja	1,5	1,4
- omega-3 sarjan rasvahappoja	0,83	0,15
-18:3 n-3 (ALA), alfa-linoleenihappo	0,64	0,07