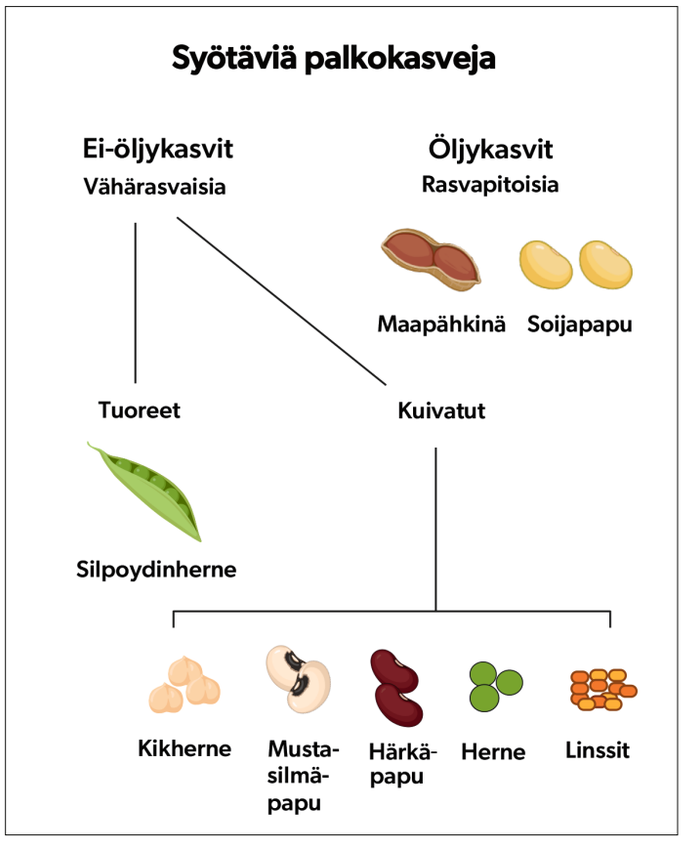
Marianna Soini

Helsinkiläisen lounasravintolan tarjontaa palkokasveista: salaattipöydästä härkäpapuja ja mungopavun ituja, kasvisruokaa tofusta ja herneistä.



Esimerkkejä syötävistä palkokasveista, joista osa on myös öljykasveja. Maapähkinäkin lukeutuu palkokasvien monenkirjavaan joukkoon.

PALKOKASVEISTA TERVEYTTÄ ihmiselle ja planeetalle

Palkokasvit ovat monipuolinen ryhmä ravintokasveja, joissa on runsaasti proteiinia ja kuitua. Niistä saa myös vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten folaattia ja rautaa. Palkokasvien syömisellä on suotuisia vaikutuksia ihmisten ravitsemukseen ja terveyteen.

TEKSTI, KUVA JA TAULUKKO:
ANNE-MARIA PAJARI, SARI BÄCK
JA NIINA KAARTINEN

Uudet, viime vuonna julkaistut kansalliset ravitsemussuositukset rohkaisevat entistä kasvipainotteisempiin ruokavalioihin, joissa on runsaasti ja monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa sekä palkokasveja.

Palkokasvien eli tuttavallisemmin herneiden, linssien ja papujen, kulutuksen lisääminen on hyvä keino lisätä ruokavalion kasvipainotteisuutta. Ne ovat hyviä valintoja lautaselle sekä terveyden että ympäristön näkökulmasta.

Nykyisin käytämme palkokasveja vain noin ruokalusikallisen päivässä, kun ravitsemussuosituksissa tavoitteeksi on asetettu 50–100 grammaa päivässä. Tämä vastaa noin yhtä desilitraa pakasteherneitä tai yhtä desilitraa kypsennettyjä papuja tai linssejä.

Palkokasvit ruokalistallamme

Palkokasveja on tarjolla kuluttajille monessa muodossa – tuoreena, kuivattuna sekä ainesosana erilaisissa elintarvikkeissa. Suomessa on perinteisesti nautittu hernettä sekä hernekeitossa että aterian lisukkeena.

Härkäpapua on viljelty kotipuutarhoissa ja käytetty keitoissa ja muhennoksissa aina keskiajalta lähtien, vaikka toisen maailmansodan jälkeen sen käyttö ehti hiipua lähes olemattomiin. Nykyään härkäpapua käytetään erilaisten kasviproteiinituotteiden raaka-aineena.

Myös soijapapu ja maapähkinä kuuluvat palkokasveihin – ne ovat muista palkokasveista poiketen myös öljykasveja. Soija – joko rouheena usein jauhelihan sijasta käytettynä tai tofuna monenlaisessa ruuanlaitossa – on uudempi tulokas ruokapöytiin. Linssejä on usein keitoissa ja padoissa ja kikhernettä syödään hummuslevitteen muodossa.

Monipuolista ravintoa

Palkokasveja yhdistää monipuolinen ravintoainekoostumus. Eri palkokasveilla ravintoainekoostumus on pääosin samankaltainen, tosin joitakin eroja löytyy esimerkiksi rasvapitoisuudessa.

Palkokasvit ovat viljojen ohella parhaita kasviproteiinin lähteitä. Yhdistämällä palkokasveja täysjyväviljan kanssa saadaan ruokavalioon hyvä aminohappokoostumus.

Palkokasvit sisältävät runsaasti ravintokuitua ja B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia, joiden suositeltava saantitaso toteutuu huonosti suomalaisessa väestössä. Palkokasvit

PALKOKASVIT OVAT TÄYTTÄ RAVINTOA

Palkokasvi	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteiini (g)	Rasva (g)	Hiilihydraatti (g)	Kuitu (g)	Folaatti (µg)	Karotenoidit (µg)	C-vitamiini (mg)	Rauta (mg)	Kalium (mg)	Sinkki (mg)
Herne, vihreä, tuore	315	75	5,6	0,8	9,5	3,1	59	2 135	20	2,0	370	1,3
Herne, sokeriherne, tuore	175	42	2,8	0,1	6,1	2,2	47	432	66	1,2	230	0,6
Papu, vihreä taitepapu, tuore	149	36	2,1	0,3	4,8	2,4	80	657	20	0,7	320	0,4
Herne, keitetty	357	85	6,4	0,9	10,8	3,5	47	2 426	15	2,3	420	1,5
Kikherne, keitetty	575	137	8,4	2,5	17,6	5,0	172	18	1	2,9	290	1,5
Linssi, punainen, keitetty	424	101	7,6	0,4	15,6	1,9	5	20	0	2,4	220	1,0
Papu, adukipapu, keitetty	572	137	9,3	0,2	21,3	5,5	121	6	0	1,9	570	2,3
Papu, härkäpapu, kuivattu, keitetty	427	102	7,6	0,4	14,1	5,4	103	9	0,3	1,5	266	1,0
Papu, kidneypapu, keitetty	484	116	8,6	0,5	15,3	7,4	129	0	1	2,9	401	1,1
Papu, mungopapu, keitetty	441	105	7,7	0,4	14,9	5,3	91	19	1	1,7	282	0,7
Papu, musta, mustapapu, keitetty	332	79	6,0	0,3	9,6	6,9	61	2	3	1,9	308	0,5
Papu, valkoinen, keitetty	465	111	8,3	0,8	14,0	7,0	117	555	0	1,9	365	0,8
Papu, vihreä papu, keitetty	159	38	2,2	0,3	5,1	2,6	60	699	14	0,7	340	0,4
Soijapapu, keitetty	704	168	16,1	8,0	4,6	7,1	117	6	0	3,8	779	0,5
Maapähkinä	2 307	551	25,6	43,0	12,5	8,5	110	16	0	2,9	670	3,1

Palkokasvien ravintoainepitoisuuksia 100 grammaa kohden.
Lähde: Kansallinen elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Palkokasvien kyky biologiseen typensidontaan ja suuri proteiinipitoisuus tekevät niistä arvokkaita viljelykasveja sekä rehu- että ruokakäyttöön. Palkokasvit edistävätkin kestävää ruokajärjestelmää.

sisältävät paljon rautaa, sinkkiä ja kaliumia – tosin ei yhtä hyvin elimistöön imeytyvässä muodossa kuin eläinperäisistä lähteistä.

Ravintokuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden lisäksi palkokasveissa on myös muita biologisesti aktiivisia yhdisteitä eli fytokemikaaleja. Näitä ovat muun muassa karotenoidit. Tällaisia kasvien tuottamia yhdisteitä ei luokitella ravintoaineiksi, mutta niillä on terveyttä edistäviä vaikutuksia elimistössä.

Palkokasvit sisältävät vain vähän rasvaa, lukuun ottamatta soijaa ja maapähkinää. Niiden sisältämä rasva on pääasiassa hyvälaatuista, pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa. Kasviproteiinituotteiden valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, onko tuotteeseen lisätty kovaa tyydyttynyttä rasvaa ja onko tuote voimakassuolainen. Nämä selviävät tuotteen ainesosaluettelosta ja ravintoainesisällöstä.

Terveys kiittää palkokasveista lautasella

Olemme Leg4Life-hankkeessa tutkineet, miten punaisen ja prosessoidun lihan osittainen korvaaminen palkokasveilla vaikuttaa ravintoaineiden saantiin ja elintapasairauksien riskitekijöihin. Punaisella lihalla tarkoitamme naudan- ja sianlihaa ja prosessoidulla lihalla lihasta valmistettuja makkaroita ja leikkeleitä.

Havaitsimme, että ruokavalion rasvan laatu muuttui paremmaksi eli tyydyttyneen rasvan saanti väheni ja tyydyttymättömän rasvan saanti lisääntyi. Vastaavasti veren kokonais- ja LDL-kolesteroli laskivat, mikä on eduksi sydän- ja verisuoniterveydelle. Kuidun ja folaatin saanti lisääntyivät, mistä puolestaan on hyötyä esimerkiksi suoliston hyvinvoinnille ja painonhallinnalle.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia palkokasvien ravitsemus- ja terveysvaikutuksista kuin meidän tutkimuksissamme. Väestötutkimuksissa on havaittu, että kuitupitoisten ruokien kuten palkokasvien runsas käyttö voi vähentää paksu- ja peräsuolensyövän riskiä ja kokonaiskuolleisuutta. Lisäksi palkokasvien käyttö on yhdistetty pienempään riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja joihinkin syöpiin.

Mahdollisuuksien palkokasvit

Palkokasvien kyky biologiseen typensidontaan ja suuri proteiinipitoisuus tekevät niistä arvokkaita viljelykasveja sekä rehu- että ruokakäyttöön. Palkokasvit edistävätkin kestävää ruokajärjestelmää.

Suomessa voidaan viljellä useita palkokasveja, varmimpina tutut herneet ja pavut. Palkokasvien viljelyä haastavat muun muassa kuivuus ja tuholaiset, mutta optimaalisissa olosuhteissa palkokasvit tuottavat runsaan ja laadukkaan sadon.

Korvaamalla punaista ja prosessoitua lihaa osittain palkokasveilla ruokavaliossa vähennämme ruokavalion ilmastovaikutusta ja edistämme terveyttä.

Kuluttajien mieltymykset huomioon ottavalla tuotekehityksellä pystymme laajentamaan palkokasvituotteiden valikoimaa ja käyttötapoja, ja siten lisäämään palkokasvien kulutusta tulevaisuudessa.

Pajari on molekulaarisen ravitsemustieteen professori ja Bäck ravitsemustutkija Helsingin yliopiston elintarvike- ja ravitsemustieteiden osastolla. Kaartinen on erikoistutkija ja väestön ravitsemuksen asiantuntija Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella.

Leg4Life-tutkimushanke edistää ympäristön ja ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä kotimaisten palkokasvien viljelyä sekä elintarvike- ja rehukäyttöä. Leg4Life (2019–2025) on Helsingin yliopiston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Luonnonvarakeskuksen yhteinen hanke. Hanketta rahoittaa Strategisen tutkimuksen neuvosto STN, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

Viisiosainen Mahdollisuuksien palkokasvit -juttusarja päättyy. Sen edelliset osat olivat P&k:n numeroissa 19/2024 sekä 3, 4 ja 5/2025.