

Saulespuķu eļļa

Izšķir 3 veidu saulespuķu eļļas – zema oleīnskābes satura (oriģinālā), kas satur līdz pat 70% linolskābes, vidēja oleīnskābes satura un augsta oleīnskābes satura. Tipiska saulespuķu eļļas taukskābju kompozīcija ir sekojoša: oleīnskābe – 30%, linolskābe – 55%, α -linolēnskābe – 35, palmitīnskābe – 6% un stearīnskābe – 4%.¹ Saulespuķu eļļa ir liels **fitosterolu** avots. Atkarībā no šķirnes to kopējais daudzums var variēt visai plašās robežās – 300-2000 mg/100 g eļļas.² Galvenais fitosterols saulespuķu eļļā ir β -sitosterols, apmēram 10 reizes mazāk ir stigmasterols un kampesterols. Nelielos daudzumos tajā atrodams arī Δ^5 - un Δ^7 -avenasterols un Δ^7 -stigmasterols. Saulespuķu eļļa satur arī E vitamīnu – tajā galvenokārt atrodams **α -tokoferols** (45 mg/100 g).³ Eļļa ir arī labs **magnija un selēna** avots.

Saulespuķu eļļa var būt noderīga atopiskā dermatīta gadījumā¹ un brūču dziedēšanā,^{1,4} kā arī tā mitrina ādu.¹

E vitamīns(Alfa-Tokoferols).

E vitamīns ir spēcīgs antioksidants – tas pasargā šūnas (plaušās, ādā, acīs, aknās u.c. orgānos) no oksidēšanās resp. "sadedšanas". Tam ir pretiekaisuma darbība, mazina dažu audzēju, aterosklerozes attīstības risku, palīdz uzturēt nervu sistēmas darbību.

Tokoferols – vairošanās vitamīns, labvēlīgi ietekmē dzimumorgānu darbību un citu dziedzeru funkcijas, atjauno olšūnu un spermatozoīdu funkcijas, palīdz neauglības gadījumā un sekmē augļa attīstību grūtniecības laikā. Aizkavē procesu attīstību, kas veicina taukskābju kaitīgo vielu veidošanos organismā. Aizkavē A vitamīna oksidēšanās procesus un labvēlīgi ietekmē tā uzkrāšanos aknās.

E vitamīns sekmē olbaltumu un tauku uzsūkšanos, piedalās audu elpošanas procesos, iedarbojas uz smadzeņu, nervu, muskuļu darbību, uzlabo brūču sadzīšanu, aizkavē vispārēju šūnu novecošanās procesus. Nostiprina asinsvadus, ietekmē hormonu sistēmas darbību. Piedalās starpšūnu vielu veidošanās procesos.

Fitosteroli .

Tās ir holesterīnam līdzīgas vielas, kas kavē holesterīna uzsūkšanos zarnās, paaugstina imunitāti un mazina dažu audzēju risku.

Magnijs un selēns.

Magnijs ir nepieciešams kauliem, daudzām organisma bioķīmiskām reakcijām, muskuļu kontrakciju, nervu funkciju regulēšanai. Selēns darbojas kopā ar E vitamīnu kā spēcīgs antioksidants, paaugstina imunitāti, aizsargā pret audzējiem, piedalās vairogdziedzera hormonu darbības regulācijā.

¹ Poljšak, N.; Kreft, S.; Kočevar Glavač, N. *Phytother. Res.* **2020**, *34*, 254-269.

²Gonzalez Belo, R.; Velasco, L., Nolasco, S. M.; Izquierdo, N. G. *J. Am. Oil Chem. Soc.* **2019**, *96*, 1115-1123.

³Xu, B.; You, S.; Zhou, L.; Kang, H.; Luo, D.; Ma, H.; Han, S. *Food Anal. Meth.* **2020**, *13*, 358-369.

⁴Summers, A.; Visscher, W. O.; Khatry, S. K.; Sherchand, J. B.; Leclercq, S. C.; Katz, J.; Tielsch, J. M.; Mullany, L. C. *BMC Pediatrics***2019**, *19*, article no. 512.