



Lehma ternespiimapulber – tervislik toiduaine

Piima, mida lehm lüpsab poegimise järgselt, nimetatakse ternespiimaks. Ternespiimas on tavapiimaga võrreldes ligikaudu kaks korda kõrgem kuivaine- ja umbes viis korda kõrgem valgusisaldus. Seda põhjustavad eelkõige immuunglobuliinid, mida poegimisjärgne ternespiim sisaldab 5-10% (tavapiimas 0,06%). Immuunglobuliinid ehk antikehad (IgA, IgG1, IgG2, IgM) kaitsevad organismi paljude üldlevinud bakter- ja viirusnakkuste vastu ning seda mittetarvitanud vasikate suremus on väga suur.

Ternespiima antikehad toimivad tõvestavate mikroobide vastu ka inimesetel ja teistel imetajatel. Enne antibiootikumide avastamist kasutati ternespiima kaunis laialdaselt mitmesuguste nakkushaiguste raviks ja nende ennetamiseks. Nüüdseks levima hakanud antibiootikumidele resistentsed mikroobitüved on kogu maailma sundinud ternespiima taas tervistava vahendina hindama. Olulisteks suure kontsentratsiooniga bioaktiivseteks koostisosadeks ternespiimas on veel laktoferiin (LF), mis samuti tugevdab immuunsüsteemi, kasvuhormoonid ning kasvufaktorid (IGF-I, IGF-II, TGF- β , EGF), mis soodustavad organismi kudede taastumist, haavade paranemist, limaskestade arengut ja mitmed teised ühendid.

Naturaalse ternespiima raske kättesaadavus ja lühike säilivus seab kasutamisele piirid. Nende ületamiseks on **Teadus ja Tegu OÜ** hakanud tootma kodumaist ternespiimapulbrit. See on valmistatud tervetelt ja heades tingimustes peetavalt lehadelt saadud toorme sublimatsioonkuivatusega (lüofiliseerimisega), kus vesi eemaldatakse jäätatud olekus. Tänu madalale temperatuurile, säilitavad ternespiima antikehad naturaalse bioloogilise aktiivsuse ka pulbris. Pulbri kuivainesisaldus on ternespiima kuivainesisaldusest umbes 4 korda kõrgem, kusjuures koostisosade toime ja omavaheline suhe jääb endiseks. Sellist pulbrit on võimalik kuivas, jahedas ning valguse eest kaitstuna säilitada hermeetilises pakendis kuni kaks aastat.

Kasutamine

Pulbrit soovitatakse kasutada eelkõige bioaktiivse toiduainena bakter- ja viirusnakkuste tõrjeks. Profülaktilisel eesmärgil piisab umbes 3 grammi (paari teelusikatäie) manustamisest päevas. Nakkusperioodil või kui kurk on juba kibe, võib kogust muretult suurendada, ilma üledoseerimise ohtu kartmata (välja arvatud laktoositalumatusega inimesed). Hästi mõjub pulbri tarvitamine igemeprobleemide ja hambakaariese korral. Siis on soovitatav pulbrit enne alla neelamist mõnda aega suus hoida ja lasta sel kokku puutuda probleemsete kohtadega.

Teiseks võimaluseks on pulbri taastamine ternespiimaks ja seda siis kasutada. Selleks tuleb pulber lahustada soojas joogivees (võib ka piimas) vahekorras: 1 osa pulbrit / 3-4 osa vett (piima). Lahustamist raskendab teatud määral pulbri kõrge rasvasus, mistõttu see kipub kleepuma anuma seintele. Lahustamist soodustab intensiivne segamine või pulbrit vähese

vee (piima) kogusega pasta valmistamine, mis seejärel segatakse vee või piimaga. Pulbrit ei tohi lahustada kuumas vees (piimas), sest immuunglobuliinid võivad siis denatureerida ja kaotada oma aktiivsuse. Kui taastatud ternespiimast soovitakse valmistada kunagist talumaiust – ternespiimakooki, siis lahustamiseks kasutatava vee või piima temperatuur võib olla ka kõrgem, kuna tegemist ongi kuumutamise teel valmistatava toiduga.

Ternespiimapulbrit võib edukalt rakendada veel mitmesuguste toitade maitsestamiseks. Kui seda valmistoituledele raputada (võib ka maitsesegude koostises), siis selle bioaktiivsus ei kannata. Samuti säilivad bioaktiivsed omadused segamisel külmade toitudega (näiteks lisamisel kodus või söögikohtades valmistatavatele jäätisesegudele).

Ternespiimapulber sobib kasutamiseks ka **lemmikloomade** (koerte ja kasside) tervistava toidulisandina. Selleks võib pulbrit toiduga segada või lihtsalt peale raputada.



Kontakt:

Teadus ja Tegu OÜ, Aretuse 2, Märja
Tartumaa 61406

www.teadusjategu.ee

info@teadusjategu.ee

Tel: 372-5057038