

# KOKKUVÕTE

Toetudes kõigele, mis selles uuringus sibula kohta välja on toodud, saab öelda, et sibula tootmine maailmas nii suurtes kogustes, nagu seda tänapäeval tehakse, on õigustatud. Seda saab väita tänu sibulas olevatele tervisele kasulikele ainetele, aga ka tema erilise maitse tõttu.

Antud töö tõestas, et sibul sisaldab palju erinevatest aineklassidest pärit ühendeid, mis mängivad organismis olulist rolli. Need bioaktiivsed komponendid, mida sibulas leidub, on väävliühendid, flavonoidid, millest tähtsaim kvertsetiin, saponiinid, erinevad süsivesikud, prostaglandiinid, vitamiinid ja mineraalained.

Kõik välja toodud ühendid omavad organismis mingisugust rolli, alates energiaallikaks olevatest suhkrutest kuni hormoonidena töötavate prostaglandiinideni. Sibulas leiduvad komponendid aitavad ravida ja ennetada mitmeid haigusi: diabeeti, tromboosi, hüperlipideemiat, vähki. Antimikroobsus, mille alla kuuluvad bakterite, parasiitide ja seente vastased omadused, lisab sibulale väärtust taimse säilitusainena. Lisaks sellele on sibul antioksidantide allikas sisaldades nii vees lahustuvaid antioksidante, nagu C-vitamiin, kuid enamasti lipiidises keskkonnas lahustuvaid antioksidante nagu kvertsetiin, A- ja E-vitamiin.

Sibula omadusi uuriti lisaks teooriale ka praktikas. Mõõdetud Eesti kaubandusvõrgust kättesaadavate sibulate pH ja niiskusesisalduse katsetulemused langesid kokku kirjandusest pärit andmetega või nende lähedale. Kollase ja valge sibula pH oli katsete põhjal veidi kõrgem kui sibulate keskmine pH kirjanduse andmetel. See vahe oli väike, aga tähendab seda, et kollane ja valge sibul sisaldavad vähem happeid kui punane sibul.

Niiskusesisaldused olid nii punases, kollases kui valges sibulas sarnased. Valge sibula niiskusesisaldus ületas ainsana 90 %, mis on kirjanduse andmetel sibula niiskusesisalduse ülemine piir. Seega tõestas see uuring sibulate suurt veesisaldust.

Vees lahustuvaid antioksidante sisaldas kõige enam punane sibul, siis valge ja kõige vähem kollane sibul, kusjuures kogused jäid samasse suurusjärku C-vitamiini, kui peamise vees lahustuva antioksidandi keskmise sisaldusega kirjanduse põhjal.