

ENSÜÜMID TOIDULISANDITES

Ensüüm	Kategooria	Ülesanne	Mõõtühik
Alfa-galaktosidaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid – rafinoos, stahüoos. Eriti aitab seedida tooreid kõögivilju ja ube	GALU
Amülaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid – tärklisi ja glükogeeni; tühja kõhu peale võttes reguleerib histamiini taset; vähendab iha toidu järele; alandab veresuhkrut	DU – (Dextrinizing units) - kasutatakse kääritamisel, samaväärne SKB-ga; SKB – nim. leitudajate Sands tedi, Kneeni ja Blishi auks – mõõdab amülaasi aktiivsust süsivesikute lagundamisel
Beeta-glükanaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid – glükaani; leidub odras, kaeras ja nisus; sobib neile, kel probleeme teravilja seedimisega	BGU
Bromelaiin (e ananassiensüüm)	Proteaas	Lagundab proteiini; põletikuvastane toime	Želatiini seedimise ühik (GDU) ja papaiini ühik (FCCPU)
Katalaas	Proteaas	Üks tugevamaid antioksüdante; leidub peaaegu igas keha rakus; lagundab rakkudes oleva vesinikperoksiidi veeks ja hapnikuks	Baker units
Tsellulaas	Amülaas	Lagundab puu- ja kõögiviljades, terades ja seemnetes leiduvaid kuidaineid, tselluloosi ja kitini, mida leidub ka pärmseene candida rakuseinas	CU
Glükomaülaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid - polüsahhariide; eriti tähtis seedimise jaoks	AGU
Hemitsellulaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid - polüsahhariide, mida leidub taimedes; kasulik neile, kel probleeme taimsete toitude seedimisega	HCU
Invertaas (sukraas)	Amülaas	Lagundab süsivesikuid - sukraasi ja maltoosi; kasulik neile, kellel talumatus suhkrute osas.	IAU
Laktaas	Amülaas	Lagundab piimasuhkrut laktoosi; laktoositalumatus puhul.	LacU
Lipaas	Lipaas	Lagundab lipiide ja parandab rasvade kasutamist; vähendab kolesterooli taset; toetab kaalu langetamist; toetab hormoonide tootmist; toetab sapipõie tööd.	FCCFIP (Food Chemical Codex Federation International Pharmaceutique) and lipase units - LU
Maltaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid - lagundab sahharoosi ja viib läbi tärklise seedimise lõppreaktsiooni.	DP
Mukolaas	Proteaas	Pidurdab lima teket;	MSU

(mucolase)		aitab siinusinfektsioonide ja ummistuste puhul;	
Nattokinaas	Proteaas	Lagundab fibrini (vere hüübimisel moodustuv keemiline ühend, mis katab haava); kasutatakse südame- ja veresoonkonnahaiguste raviks, kõrge vererõhu puhul ja aeglase kudede paranemise korral.	FU
Papaiin	Proteaas	Lagundab proteiini; põletikuvastane.	FCCPU
Pektinaas	Amülaas	Lagundab süsivesikuid – pektiin; leidub paljudes puuviljades ja köögiviljades.	AJDU
Fütaas (Phytase)	Amülaas	Lagundab süsivesikuid – fütaathapet; leidub taimelehtedes. Aitab mineraalainetel imenduda.	PU
Proteaas (Protease)	Proteaas	Lagundab proteiini, toetab immuunsüsteemi, kui võtta tühja kõhu peale. Vähendab põletikku, parandab vereringet.	HUT
Seaprose	Proteaas	Vähendab lima teket; Vähendab ummistuste ja siinusinfektsioonide teket;	mg (milligrammid)
Serrapeptas (serrapeptase, serratiopeptidase)	Proetaas	Vähendab põletikku	SU
Superoxide Dis mutase (SOD)	Proetaas	Antioksidant. kaitseb rakke vabade radikaalide kahjustuste eest.	Mg (milligrammid)
Ksülanaas (Xylanase)	Amülaas	Lagundab veeslahustuvaid kiudaineid.	XU

Allikas: Bohager, T., Everything You Need to Know About Enzymes, Greenleaf Book Group Press, Austin, USA 2009, tabel koostatud 11.2018