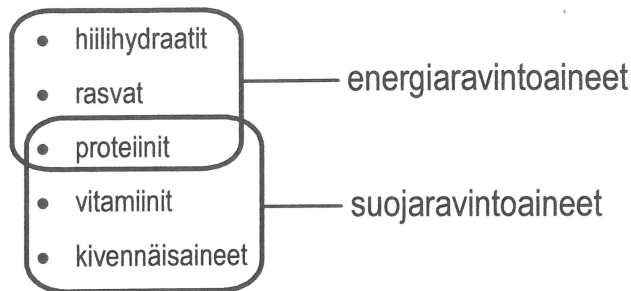


# RAVINTOAINEET



## Hiilihydraatit

Hiilihydraateista suositellaan saatavan 50 - 60 % päivän energiasaannista. Kannattaa suosia tuotteita, joissa on hitaita hiilihydraatteja ja kuituja, esim. täysjyvätuotteet, hedelmät ja kasvikset, koska ne pitävät kylläisyyden tunteen pitempään. Kuidut lisäksi ehkäisevät ummetusta ja suolistosairauksia ja alentavat veren kolesterolipitoisuutta. Nopeista hiilihydraateista, kuten sokerista, saa vain paljon turhaa energiaa.

## Rasvat

Päivän energiatarpeesta 25-30 % tulisi saada rasvoista. Rasvoissa on energiaa yli kaksi kertaa enemmän kuin hiilihydraateissa ja proteiineissa, joten määrällisesti niitä ei voi syödä paljon. Rasvoissa kannattaa suosia pehmeitä rasvoja, jotka sisältävät tärkeitä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. Kovat rasvat altistavat sydän- ja verisuonitaudeille.

## Proteiinit eli valkuaisaineet

Proteiinit ovat sekä energia- että suojaravintoaineita. Päivän energiasta noin 15 % tulisi saada proteiineista. Proteiini on elimistön rakennusaine, jota tarvitaan kasvuun ja kehitykseen sekä liikunnassa kehittymiseen ja siitä palautumiseen.

## Vitamiinit

Vitamiinit ovat elimistölle välttämättömiä. Esim. B-vitamiineja tarvitaan hermostossa, C-vitamiini parantaa puolustuskykyä, D-vitamiini vahvistaa luustoa ja A-vitamiini silmiä. Jos jotain vitamiinia ei saa tarpeeksi, ilmenee puutosoireita (väsymys, keskittymiskyvyn puute, heikentynyt vastustuskyky jne.).

## Kivennäisaineet

Kivennäisaineet ovat vitamiinien tapaan välttämättömiä elimistön toiminnalle. Esim. kalsiumia tarvitaan luuston vahvistamiseen ja rautaa punasolujen rakennusaineeksi. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin.