

Elimistö käyttää aterian sisältämät hiilihydraatit noin neljän tunnin kuluessa. Jolloin tulee nälkä ja tarvitaan uutta ravintoa. Sopiva ateriarytmi tukee normaalia insuliinin toimintaa

Sokerin hyväksikäyttöön elimistö tarvitsee insuliinihormonia

AIVOT tarvitsevat glukoosisokeria n. 100g / vrk

TÄRKKELYS

on viljatuotteissa ja juureksissa -> hajoaa ruoansulatuksessa sokeriksi -> imeytyy verenkiertoon glukoosina (=rypälesokeri)-> kulkeutuu kaikkien solujen ravinnoksi

Lisättyä sokeria vuorokaudessa alle 10 % kokonaisenergiasta eli:
lapsilla n. 14 sokeripalaa
aikuisilla n.24 sokeripalaa

RAVINNON PERUSTA

tarvitaan energiatuotantoon

45 – 60 % päivän kokonaisenergiasta

LAATU TÄRKEÄ!

HIILIHYDRAATIT

SOKERIT, TÄRKKELYS, KUITU

KUITU

päivittäinen tarve 25 -35 g

leivän kuitupitoisuus vähintään 6g/ 100g

KATU/RAVITSEMUS/NM

huom!

kiinnitä suolapitoisuuteen huomiota

Kuidun mukana vitamiinit ja kivennäis- ja hivenaineet!

mm. B-vitamiinit (ei B12), magnesium, sinkki, seleeni, rauta -> C- vitamiini edistää kasvikunnan raudan imeytymistä!

EHKÄISEE
DIABETESTA
>TASAA
VERENSOKERIA

LIUKENEMATON KUITU: kasvikset, viljavalmisteet



- normalisoi suolen toimintaa
- ehkäisee ruoansulatuskanavan häiriötä

IMEYTYVÄT
HITAASTI
ELIMISTÖÖN ->
TASAISESTI
ENERGIAA

LIUKOINEN KUITU: marjat, hedelmät, palkokasvit, KAURA



- pienentää kolesterolipitoisuutta -> kauran beetaglukaani
- hidastaa sokeriksi hajoavien ruoka-aineiden hajoamista -> tasaa veren sokeria