



Terve1

Terveyttä edistävä ravinto

Kpl 3

Kuva: Unsplash.com/ Brooke Lark

sanoma pro

Terve1

Ruoka koostuu ravintoaineista

Ravintoaineita käytetään

- Energian lähteenä
 - Perusaineenvaihdunta + fyysinen aktiivisuus
- Rakennusaineena
 - Elimet, kudokset, solut, hormonit, entsyymit...

Ravintoaineiden ryhmittely

```

graph TD
    RA[Ravintoaineet] --> ER[energiaravintoaineet]
    RA --> SR[suojaravintoaineet]
    ER --> HH[hiilihydraatit]
    ER --> R[rasvat]
    ER --> P[proteiinit]
    SR --> V[vitamiinit]
    SR --> K[kivennäisaineet]
    R --> T[tydyttyneet]
    R --> T2[tydyttymättömät]
    V --> V2[vesiliukoiset B, C]
    V --> V3[rasvaliukoiset A, D, E, K]
  
```

sanoma pro

Hiilihydraatit - Elimistön tärkein energianlähde

- **Sokeri** ja **tärkkelys** hajoavat ruoansulatuksessa glukoosiksi (verensokeri)
- Ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu glykokeeninä lihaksiin ja maksaan tai rasvana rasvakudokseen
- **Kuidut** kulkeutuvat lähes hajoamattomina ruoansulatuskanavan läpi eli niistä ei juurikaan saa energiaa



Kuva: Unsplash.com/Rafael Canulla

Kuva: Unsplash.com/Dan Gold

Kuitupitoiset ruoat edistävät terveyttä

Terve1

KUITUPITOISTEN RUOKIEN OMAISUUKSIA	TERVEYSHYÖTYJÄ
• sisältävät usein runsaasti suojaravintoaineita	• ravintoainetiheys paranee
• vaativat pureskelua	• hampaiden terveys paranee, kun syljenieritys lisääntyy
• hidastavat mahalaukun tyhjenemistä	• pitävät pitempään kylläisenä ja verensokerin tasaisempana, edistävät painonhallintaa
• sitovat itseensä kolesterolia ja ehkäisevät kolesterolin imeytymistä	• pienentävät sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä
• toimivat ravintona suoliston omille mikrobeille, jotka ovat immuunipuolustusjärjestelmän osa	• edistävät elimistön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä
• puhdistavat suolta	• poistavat haitallisia aineita ruoansulatukselta
• nopeuttavat ruoan kulkua suolistossa	• pienentävät riskiä sairastua suolistosyöpiin, kuten paksusuolen syöpään
• parantavat suolen toimintaa, pehmentävät ulostemassaa	• ehkäisevät ummetusta

sanoma pro



Sokeria vain kohtuudella

Terve1

Kuva: Unsplash.com/ Bill Craighead



Oma hyvinvointi

SOKERIN SAANTIA VOI VÄHENTÄÄ

- rajoittamalla makeisten, leivonnaisten, virvoitusjuomien ja mehujen käyttöä
- juomalla korkeintaan yhden täysmehulasillisen päivässä
- valitsemalla jogurteista, mysleistä ja muroista vähäsokerisia tai sokerittomia vaihtoehtoja
- välttämällä napostelua
- juomalla janoon vettä.



Tiesitkö

RUNSAAN SOKERIN SAANNIN TERVEYSHAITTOJA

- korvaa ruokavaliossa terveellisempiä ruokia, mikä heikentää suojaravintoaineiden saantia
- lisää helposti "tyhjiä kaloreita", mikä voi johtaa painonnousuun
- rasvoittaa maksaa, etenkin jos paino samalla nousee
- edistää elimistössä matala-asteista tulehdusta
- heikentää hammasterveyttä

sanoma pro

Rasvojen laatu on terveyden kannalta tärkeää

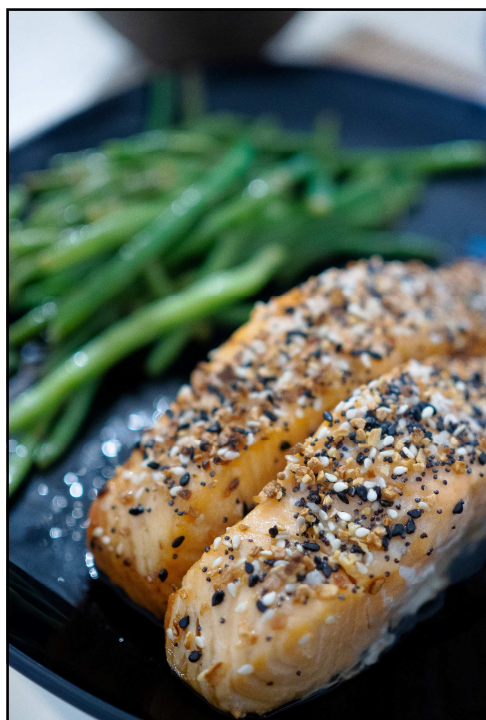
- Suosi tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja
- Välttämättömiä elimistön toiminnalle
- Esim. Omega-6 ja omega-3
- Hyviä lähteitä:
 - Kasviöljyt esim. rypsi
 - Siemenet ja pähkinät
 - Kala
- Syö rasvoja kohtuudella
 - Suuri energiatiheys

HYVÄÄ RASVAA RUOKAVALIOON

- leivän päälle margariinia, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa
- ruoanvalmistukseen paistoa kestävää kasviöljyä tai -margariinia, jonka liiallista kuumennusta on vältettävä
- 2–3 kertaa viikossa kalaa, josta osa rasvaista
- maustamattomia pähkinöitä, siemeniä tai manteleita monipuolisesti kaksi ruokalusikallista päivittäin

Terve1

sanoma pro



Kuva: Unsplash.com/ Yoav Aziz

Terve1

Proteiinit

- Sekä energia- että suojaravintoaineita
- Käytetään solujen, hormonien ja entsyymien rakennusaineena
- Koostuvat aminohapoista
- Eläinproteiinit esim. kala, kana, liha, kananmunat, maitotuotteet sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja
- Kasveissa proteiineja on vähemmän
- Hyviä kasviproteiinin lähteitä: palkokasvit, pähkinät, siemenet, soijavalmisteet

sanoma pro

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Terve1

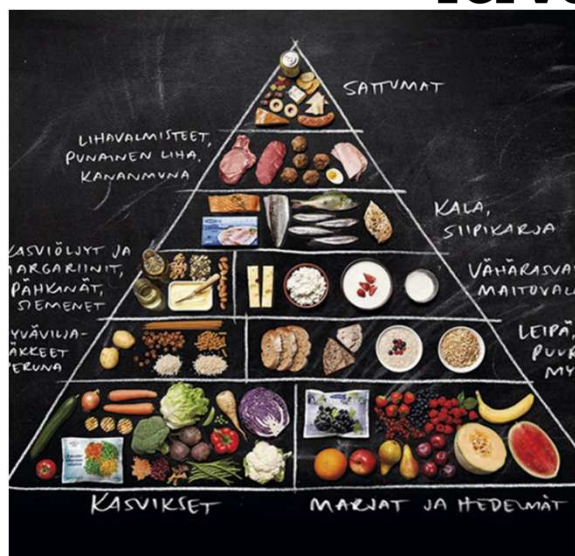
Suojaravintoaineet, joiden saantiin kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota

SUOJARAVINTOAINE JA SAANTISUOSITUS	LÄHTEITÄ	TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	PUUTOSoireita
D-vitamiini • 10 µg/vrk • Yli 75-v. 20 µg/vrk	• Kalat, vitaminoidut maito- ja kasvipohjaiset tuotteet sekä kasvirasvalevitteet	• Luiden ja hampaiden muodostuminen, edistää kalsiumin ja fosforin imeytymistä luustoon • Immuunipuolustus	• Luiden haurastuminen
Kalsium • 800 mg/vrk	• Maitotuotteet ja vastaavat kasvipohjaiset tuotteet, kaali, pavut, kala	• Vahvistaa luita ja hampaita • Lihasten ja hermojen toiminta	• Luiden haurastuminen
Rauta • 9 mg/vrk • Hedelmällisessä iässä olevat naiset 15 mg/vrk	• Liha, maksa, täysjyvävilja, kala, palkokasvit	Veren punasolujen rakennusaine, osallistuu hapenkuljetukseen	• Väsymys, kalpeus, päänsärky, alhainen hemoglobiini, anemia

sanoma pro

Ravitsemussuositukset

- Suomessa suositukset tekee Valtion ravitsemusneuvottelukunta
- Perustuvat laajaan tieteelliseen tutkimustyöhön
- Tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja ehkäistä sairauksia



sanoma pro

Suosi ravintoainetiheitä ruokia

Ravintoainetiheitä ruoat

- Sisältävät paljon ravintoaineita suhteessa energiamäärään



Kuva: Unsplash.com/ Taylor Kiser

Energiatiheitä ruoat

- Sisältävät paljon energiaa suhteessa paino yksikköön

Paljon energiaa
Niukasti
ravintoaineita

Kuva: Unsplash.com/ Eiliv-Sonäs Aceron

sanoma pro

Terveyttä edistävä ruokavalio

Terve1

maistuva

vaihteleva runsaskuituinen

kasvispainotteinen

säännöllinen ateriaritmi

monipuolinen

vähäsokerinen

sopivasti energiaa

kovaa rasvaa rajoitetusti

vähäsuolainen

sanoma pro