RASVAT / NM

HUONOT = TYYDYTTYNEET RASVAHAPOT

esim. voi, eläinperäiset rasvat, kookosrasva

korkeintaan 10 % kokonaisenergiasta =

energiatasosta riippuen 20 – 30g / pvä

TÄRKEIN ENERGIANLÄHDE. PÄIVITTÄISESTÄ ENERGIASTA: 25 – 40 %

esim. kevyttä työtä tekevällä naisella n. 60g päivässä, miehellä 80 g

1-2g /kg/vrk

HYVÄT = PEHMEÄT RASVAT = TYYDYTTYMÄTTÖMÄT

esim.kasviöljyt: rypsiöljy, oliiviöljy, rasvaiset kalat, pähkinät, avokado

- **KERTA TYYDYTTYMÄTÖN RASVAHAPPO esim. rypsiöljy, kala, oliiviöljy**
- **MONITYYDYTTYMÄTÖN rasvahappo esim.**

RASVAT

muodostuvat rasvahapoista

suojelevat arkoja sisäelimiä

LEVITE 60 %

rasvojen mukana saadaan rasvaliukoisia vitamiineja: KADE

VÄLTTÄMÄTTÖMÄT RASVAHAPOT

- **elimistö ei valmista -saatava ravinnosta**
- **Omega 6 = linolihappo**
- **Omega 3= alfalinoleeni**

TEHTÄVÄT:

- **suojaavat aivoja, ihoa, tukevat hormonitoimintaa**
- **verisuonitautien riski pienenee**
- **ehkäisee masennusta: tekee keskushermoston solukalvoista joustavampia -> solujen välinen viestintä helpottuu**
- **öljy hidastaa ravinnon imeytymistä->nälkä pysyy kauemmin poissa**

PIILORASVA

OSA MAITOTALOUSTUOTTEISTA SISÄLTÄÄ PALJON KOVAA RASVAA – > VALITSE VÄHÄRASVAISIA MAITOTALOUSTUOTTEITA

keskinäinen suhde tärkeä! omega6/omega3->

2:1 – 5:1

PUUTE AIHEUTTAA:

- **mm. ihon kuivumista**
- **oikea suhde tärkeää, muuten kumoavat toistensa tehtäviä**

TARVE:

10-15g eli 2 ruokalusikallista

veren suurilla kolesterolipitoisuuksilla yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin

osa saadaan ravinnon mukana, kolesterolia on vain eläinkunnan tuotteissa

KOLESTEROLI

- **kuuluu rasvojen sukuisiin yhdisteisiin**
- **elimistö muodostaa maksassa**
- **tarvitaan sappihappojen ja D-vitamiinin valmistukseen**