



HYVÄ RAVITSEMUS

2021 Opettaja Kirsi Ruuskanen

”Hyvä ruoka - parempi mieli”

- ▶ Sanonnassa piilee totuus:
 - ▶ Hyvän ruuan nauttiminen vaikuttaa myönteisesti mielialaan
 - ▶ Hyvä ruoka on myös terveysvaikutteista ruokaa, jolloin vaikutus ihmiseen on kokonaisvaltainen
 - ▶ useiden sairauksien ennaltaehkäisy
 - ▶ hyvä olo elimistössä

Hyvän ravitsemuksen perusteet

► <https://www.youtube.com/watch?v=iY42hUoSarg&feature=youtu.be>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta:

Terveyttä ruuasta- Hyvän ruokavalion aineksia

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä

- ▶ Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa.
- ▶ Ateria-ajat ja tottumukset ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä

- ▶ Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä
- ▶ Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta napostella tai ahmia ruokaa
- ▶ Ateriarytmin säännöllistäminen tukee painonhallintaa

Suosittelun mukainen ruokavalio on tärkeä

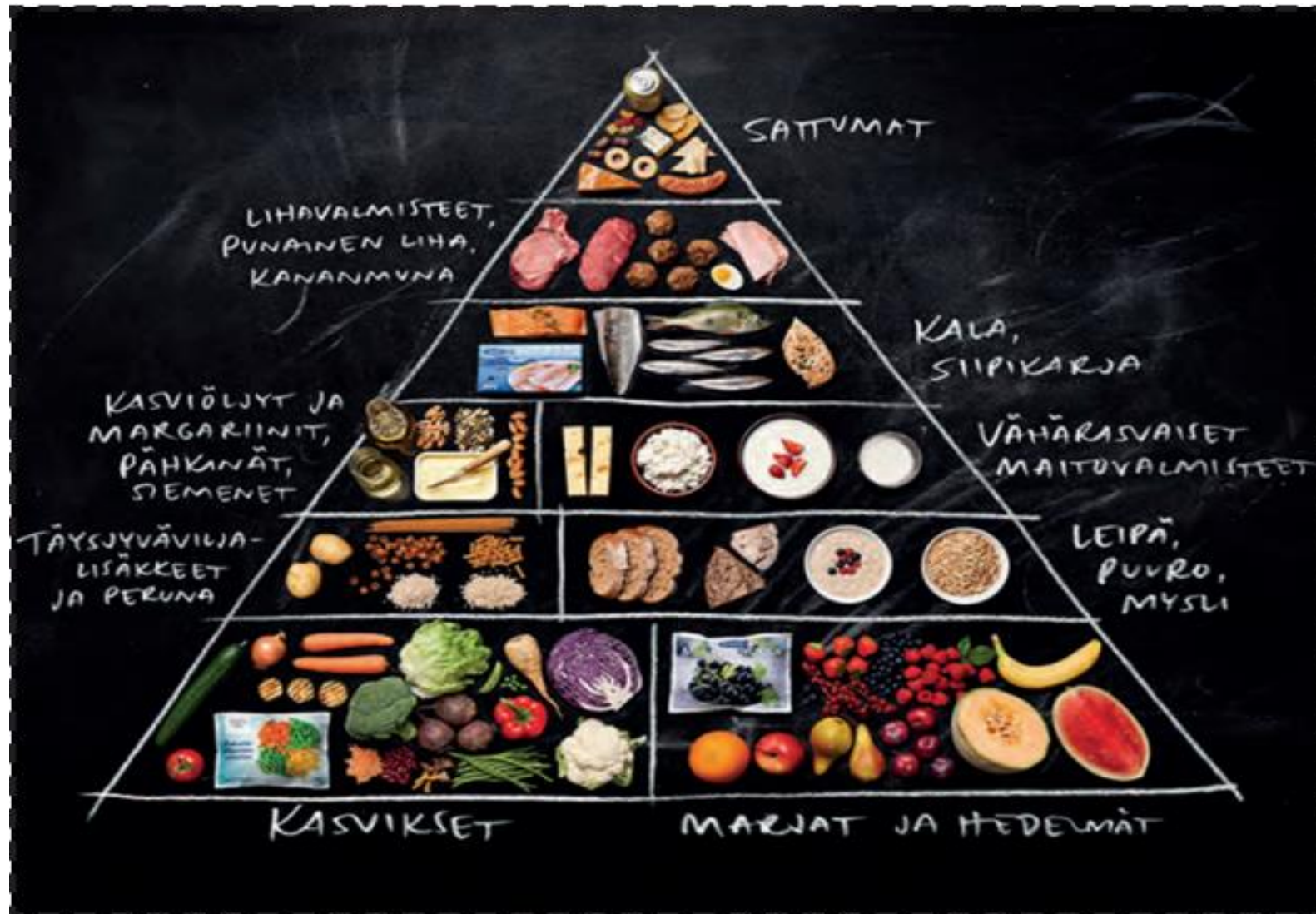
- ▶ Edistää terveyttä ja pienentää lukuisien sairauksien riskiä
- ▶ Tärkeä merkitys sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen synnyssä
- ▶ Lihavuuden kautta ravinto vaikuttaa muiden sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, kehittymiseen

Tasapaino ruokavaliossa on tärkeää

Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksensä terveenä ja toimintakykyisenä

On tärkeää, että ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja että kaikessa on kohtuus

Ruokakolmio kertoo oleellisen!



Ruokakolmiossa...

- ▶ Ruokakolmiossa havainnollistetaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus
- ▶ Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan
- ▶ Sen sijaan kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon

Tärkeät ravintoaineet

- ▶ Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiini ja rasva
- ▶ Energiaravintoaineiksi luetaan ravintoaineet, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen
- ▶ Ihminen tarvitsee energiaa päivittäin kaikkiin elintoimintoihinsa.

Hiilihydraatit

- ▶ Laadukkaita hiilihydraattilähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita
- ▶ Puhdistettua viljaa, kuten valkoisista jauhoista leivottuja leipiä ja leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa kannattaa välttää tai korvata ne kuitupitoisemmilla vaihtoehdoilla.

Proteiinit

- ▶ Proteiinin parhaat lähteet ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät
- ▶ Käytä punaista lihaa kohtuudella ja vältä pekonia ja muita prosessoituja lihavalmisteita
- ▶ Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa on ihmiselle välttämättömiä.
- ▶ Välttämättömiä aminohappoja ihmisen keho ei pysty itse valmistamaan, mutta nykyisellä proteiininensaannilla myös välttämättömiä aminohappoja saadaan runsaasti.

Lautasmalli auttaa arjessa...

.. hahmottamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla



Rasvoista

- ▶ Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä (tyyydyttämättömiä rasvoja)
- ▶ Kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala ovat terveyden kannalta parhaat rasvanlähteet
- ▶ Rajoita kovan rasvan saantia voista, punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista
- ▶ Piilorasva on usein kovaa rasvaa
- ▶ Rasvan koostumus on helppo selvittää useimmista pakkausmerkinnöistä

Suolan käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota

- ▶ Suosi vähäsuolaista valitsemalla enemmän tuoreita ruokia ja vähemmän prosessoituja elintarvikkeita
- ▶ Piilosuolaa saa helposti liikaa, vaikkei koskaan lisääisi ruokaansa suolaa
- ▶ Suosi myös muita mausteita ruoan maustamisessa suolan asemesta (monet yrtit tuoreena tai kuivattuna)

Juo vettä, kun janottaa!

- ▶ Nauttimalla kahvin ja teen ilman makeutusta, jättämällä sokeroidut juomat väliin ja rajoittamalla mehujen kulutusta säästät hampaitasi ja vältät tyhjää energiaa
- ▶ Kalsiumin saantia turvaa 2-3 lasillista maitoa tai piimää päivittäin
- ▶ Suosi rasvattomia vaihtoehtoja
- ▶ Alkoholi sisältää runsaasti energiaa, muttei lainkaan suojaravintoaineita. Kohtuullisellakin alkoholinkäytöllä saattaa olla huonoja terveysvaikutuksia ja riskejä!

Energiajuomista

- ▶ Tärkeimmät käyttösyöt ovat juoman maun miellyttävyys, tarve saada energiaa ja tarve pysyä hereillä
- ▶ Juomien käyttäjillä on usein univaikeuksia, väsymystä, päänsärkyä ja muita oireita
- ▶ Kofeiinin liikasaannin oireita ovat uniongelmat, sydämentykytys, pahoinvointi ja ripuli
- ▶ Juomien kofeiini aikaansaa hetkellisen piristymisen ja aiheuttaa elimistössä riippuvuutta. Samoin kuin kahvin juonnin lopettamisesta, energiajuomien lopettamisesta seuraa vieroitusoireita

Kasvisruokavalioista

- ▶ Tutkimusten mukaan kasvisruokavaliota noudattavilla esiintyy vähemmän lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetesta kuin länsimaiden väestöllä yleensä
- ▶ Kasvissyöjillä on myös paremmat veren rasva-arvot sekä alhaisempi verenpaine, ja he elävät pitempään
- ▶ Kasvissyöjien elämäntavat ovat keskimäärin aktiivisempia, kuin muun väestön

Terveyden tueksi

- ▶ Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa, nestemäisiä maitotuotteita, juustoa ja vitamiinoituja rasvoja
- ▶ Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä eli noin 5-6 annosta
- ▶ Palkokasvit (pavut, linssit, herneet) poikkeavat muista kasviksista siten, että niissä on melko paljon proteiinia
- ▶ Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä

Taulukko 2. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmistteet → täysjyväviljavalmistteet	Lihavalmistteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmistteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmistteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

LÄHTEET

THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

VNR Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ruokavirasto

2021

