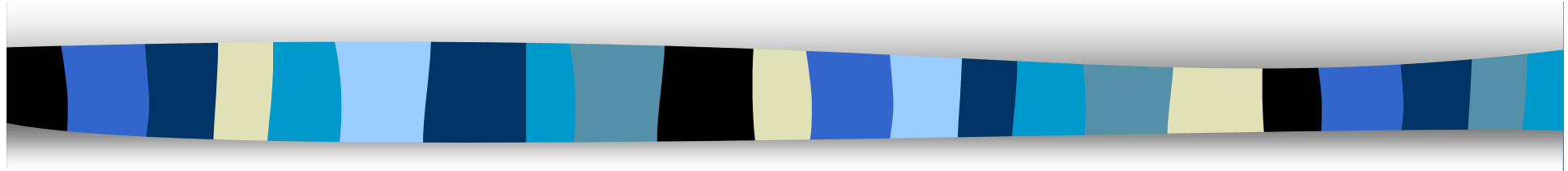


Työhyvinvointia terveyttä edistämällä:



Ravinto ja terveys



RAVINNON MERKITYS TERVEYDELLE

- Onko merkitystä?
 - Sydän- ja verisuonisairaudet
 - Verenpaine
 - Kolesteroli
 - Ylipaino
 - Diabetes
 - Osteoporoosi



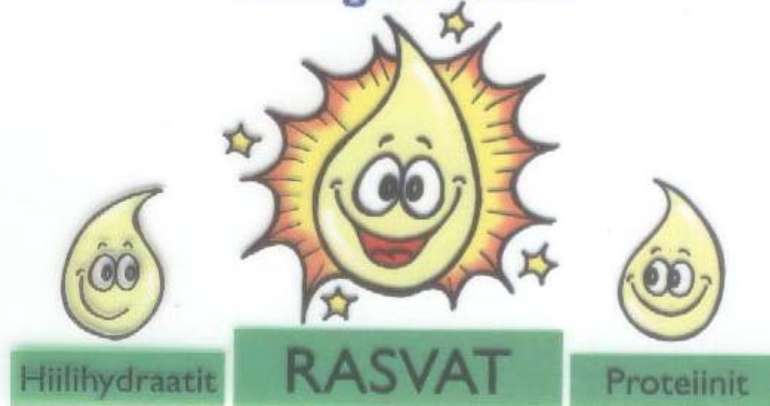
TERVEYDEN KANNALTA HUOMIOITAVA

- Rasvat
- Suola
- Kuitu
- Riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti
- Alkoholin kohtuukäyttö
- Painonhallinta

Rasvoilla on kolme päätehtävää

1.

Energian lähde



2.

Välttämättömien
linoli- ja alfa-linoleenihappojen lähde

3.

Rasvaliukoisten
A-, D- ja E-vitamiinien lähde

ADE

Rasvoilla on EROA!

1.

Kovia, tyydyttyneitä rasvoja



2.

Pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja



On näkyviä rasvoja ja on piilorasvoja

1.

Näkyviä rasvoja ovat kaikki ruokaan
itse lisäämäsi rasvat



2.

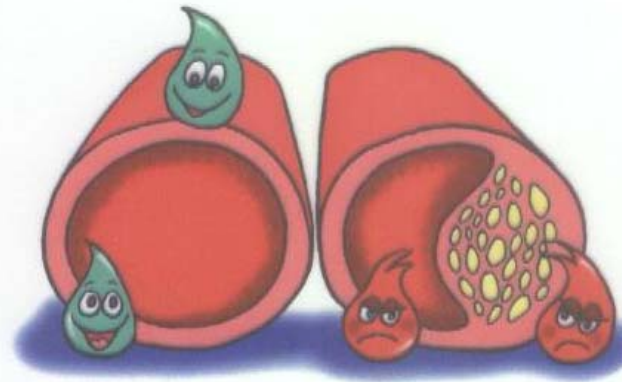
Piilorasvoja ovat eri elintarvikkeiden
luonnostaan sisältämät rasvat



Maraariinitiedotus

Rasvoilla on merkitystä!

**Kovat rasvat lisäävät kolesterolia,
pehmeät rasvat vähentävät sitä**



Terve verisuoni

Ahtautunut verisuoni

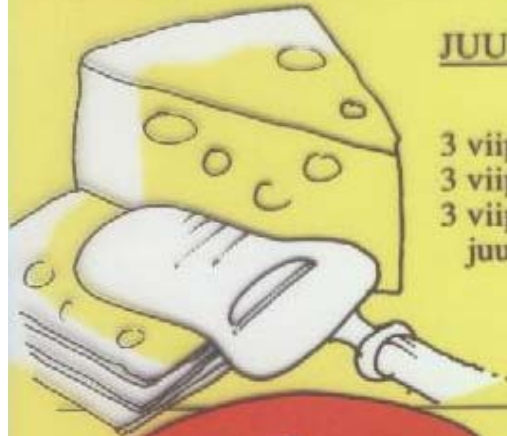
**Kolesterolin kertymiseen
voit itse vaikuttaa!**

Missä rasva piileksii?



MAIDOSSA JA MAITOVALMISTEISSA

	rasvaa/pv	rasvaa/v
3 las. täysmaitoa	21 g	8 kg
3 las. kevytmaitoa	9 g	3 kg
3 las. rasvatonta maitoa	0 g	0 g



JUUSTOISSA

	rasvaa/pv	rasvaa/v
3 viip. kermajuustoa	10 g	4 kg
3 viip. edamia	7 g	3 kg
3 viip. vähärasvaista juustoa	3 g	1 kg



MAKKAROISSA

	rasvaa/pv	rasvaa/v
6 viip. lauantai-makkaraa	13 g	5 kg
6 viip. keitto-kinkkua	2 g	700 g



PIILORASVOISTA ENERGIAA

- Näissä annoksissa on yhtä paljon energiaa:

popcornia 3,5 dl

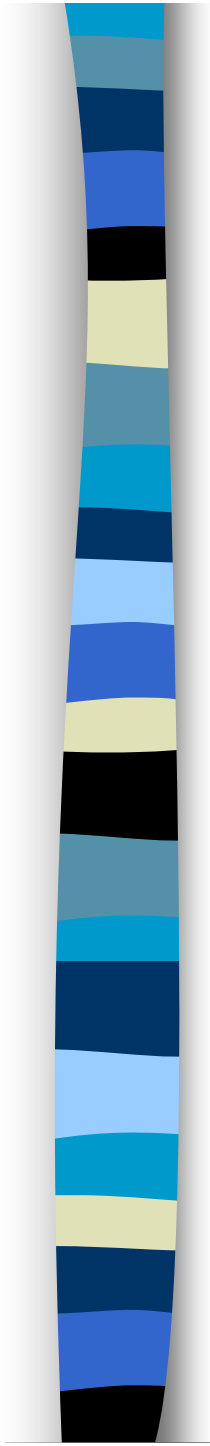
70 retiisiä tai $\frac{1}{2}$ kg
tomaatteja

suklaalevy 100 g

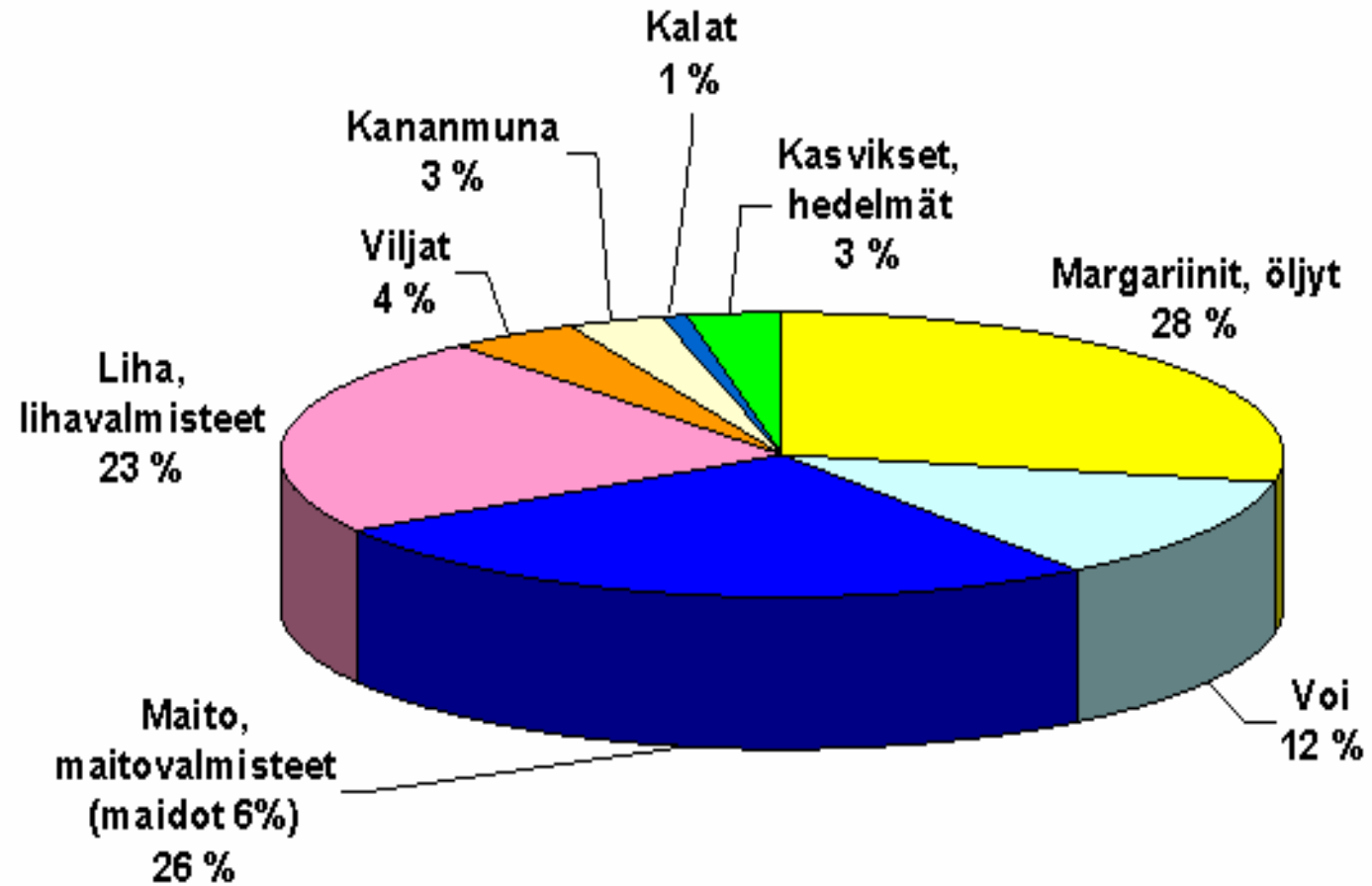
n. 3 kg tomaatteja tai
5 kg kurkkua

suolapähkinöitä 175 g

5 perunaa, 1 grillattu kyljys,
3 dl porkkanaraastetta, 2
lasia rasvatonta maitoa, 2
viip. leipää, nappi voita, 5 dl
mansikoita, 1-2 tl suolaa



Suomalaisten rasvan saanti





RASVAN LAATU KUNTOON!

- **Käytä kohtuullisesti pehmeitä rasvoja, margariineja ja kasviöljyjä**
- **Valitse mahdollisimman vähärasvaiset**
 - **maitovalmisteet** rasvaton maito, piimä, jogurtit, viili (rasva < 1 %), juusto (rasvaa 17 % tai alle)
 - **lihavalmisteet** kuten keittokinkku, kalkkunaleike, paistijauheliha, broileri
 - **kala- ja liharuoat** ilman smetana- ja kermahaudutusta, ilman juustokuorrutusta
 - **pullapohjaiset leivonnaiset**



SUOLA JA TERVEYS

- Haittavaikutuksia
 - korkea verenpaine
 - turvotus
 - aivohalvaus
 - sydäninfarkti
 - sydämen vasemman kammion paksuuntuminen
 - osteoporoosi
 - voi pahentaa astman oireita



VÄHENNÄ SUOLAN KÄYTTÖÄ

- Suositus alle 5 g päivässä
- Vähennä vähitellen
- Päivittäisestä suolasta 80 % kertyy elintarvikkeisiin lisätystä suolasta -> Valitse kaupassa suolattomat tai vähäsuolaiset elintarvikkeet
- Korvaa suola yrteillä ja muilla mausteilla
- Maista ennen kuin aiot lisätä suolaa
- Vaihda mineraalisuolaan

SYDÄNMERKKI

- Tuoteryhmässään rasvan ja suolan kannalta parempi vaihtoehto
- Maitovalmisteet, ravintorasvat, leipä- ja viljavalmisteet, lihavalmisteet, valmisruoat





HYVÄÄN KUNTOON KUIDULLA

- Täyttää vatsan ja estää ylensyöntiä
- Toimii suolistossa veturina vähentäen ruoansulatuskanavan sairauksia
- Alentaa kolesterolia ja pitää verensokerin tasaisena
- Edistää sydän- ja verisuoniterveyttä
- Vaatii pureskelua pitäen hampaita ja ikeniä kunnossa



MITEN KUITUJA TARPEEKSI?

- 6-8 palaa leipää päivässä, mieluiten täysjyväleipää
- vähintään yksi hedelmä tai annos marjoja päivässä
- kasviksia mahdollisimman usealla aterialla
- leseiden tms. lisääminen varovasti



RAVINNON ANTIOKSIDANTIT

- Ravinnon antioksidantteja tarvitaan erityisesti sairauksien aikana
 - betakaroteeni (porkkana, vihreät kasvikset)
 - E-vitamiini (kasviöljyt, täysjyvävilja, pähkinät, avokado)
 - C-vitamiini (marjat, sitrushedelmät)
 - seleeni (liha, maitovalmisteet)
 - lykopeeni (tomaatti)
 - flavonoidit (sipuli, selleri, ruohosipuli, parsakaali, tee, omena, puolukka, karpalo, punaviini)
- Riittävän antioksidanttimäärän varmistaa syömällä monipuolisesta ruokaa sekä päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja.



OSTEOPOROOSI

■ Riskiryhmässä

- hentorakenteiset naiset
- vaihdevuosi-ikäiset naiset
- laihduttajat
- laktoosi-intolerantit
- pitkäaikaista lääkehoitoa (esim. kortisoni) saavat
- pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevat tai liikuntakyvyttömät potilaat



OSTEOPOROOSIA EHKÄISTÄÄN

- Riittäväällä kalsiumin saannilla
- Riittäväällä D-vitamiinin saannilla
- Säännöllisellä kohtuullisella liikunnalla
- Luopumalla tupakoinnista
- Juomalla kahvia kohtuullisesti
- Välttämällä runsasta alkoholin käyttöä
- Välttämällä runsasta suolan käyttöä
- Vaihdevuosien estrogeenihoidolla



KALSIUM

- Lähteet: maitotuotteet, juusto
- Imeytyy D-vitamiinin avulla
 - aurinko
 - maito
 - margariinit
 - kala

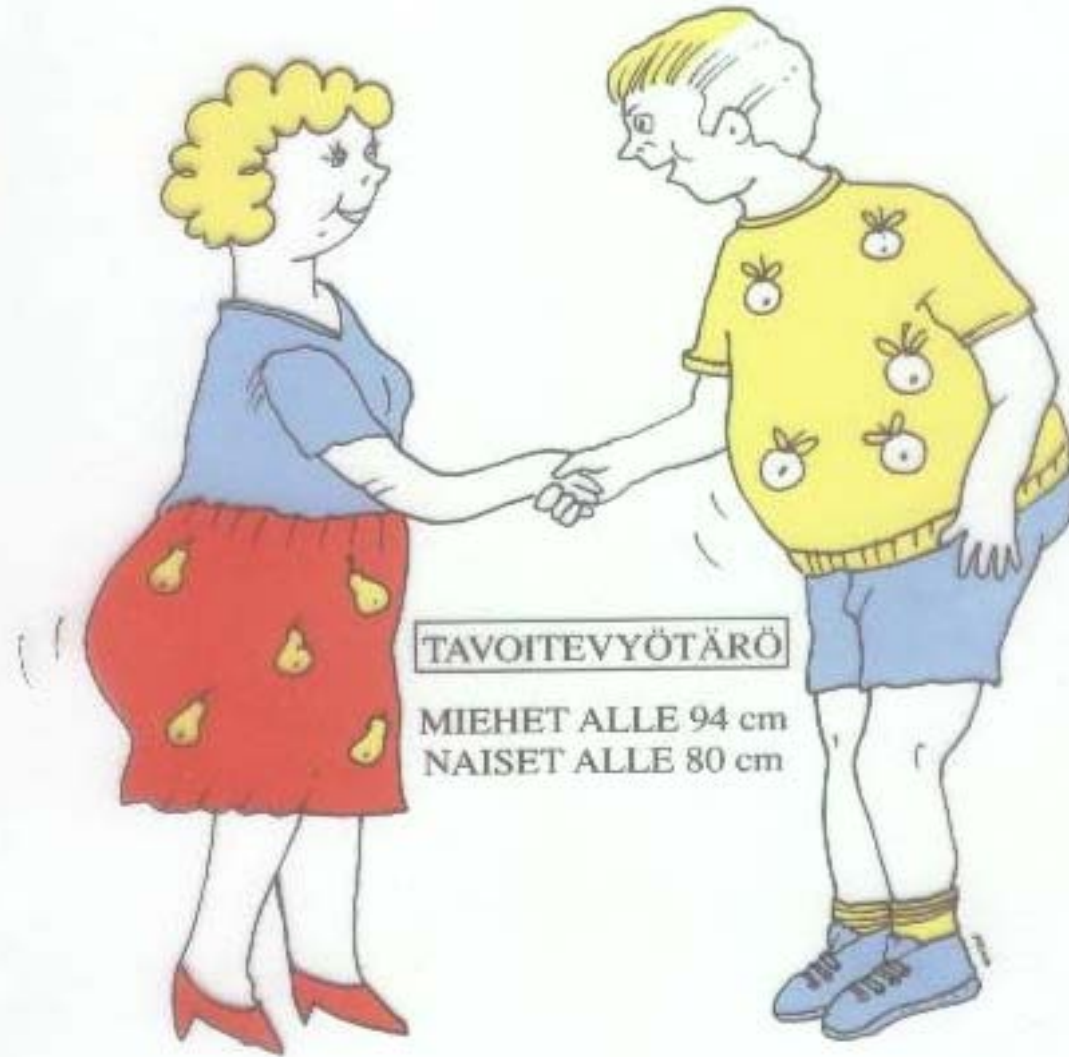


24.10.2006

Henna-Riikka Seppälä

21

Päärynä vai omena



24.10.2006

Henna-Riikka Seppälä

22



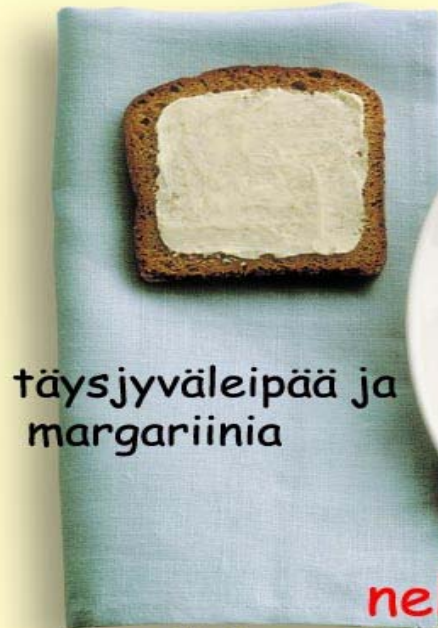
PAINONHALLINTA

- Mieluisat muutokset omaan ruokavalioon
- Vähennä määrää, vaihda kevyempään
- Ei ihmedieettejä
- Piilorasvan määrän tarkkailu
- Alkoholin määrä
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Opettele syömään nälkäsi, vältä turhaa napostelua

Lautasmalli

neljännes
perunaa, riisiä tai makaronia

lasillinen rasvatonta
maitoa tai piimää



täysjyväleipää ja
margariinia



neljännes
vähärasvaista ja vähäsuolaista
kala-, kana- tai liharuokaa

puolet
kasviksia

