

# Rasvaisia juttuja

11.3.2021

Kehittämispäällikkö

ETM Maija Soljanlahti



# Ihminen tarvitsee rasvaa

- Rasvassa on välttämättömiä solujen rakennusaineita.
- Rasvasta saa A- ja D-vitamiinia, öljystä runsaasti E-vitamiinia.
- Rasvassa on runsaasti energiaa.
- Rasvat voidaan jaotella niiden kemiallisen rakenteen perusteella.
  - Pehmeät rasvat
  - Kovat rasvat



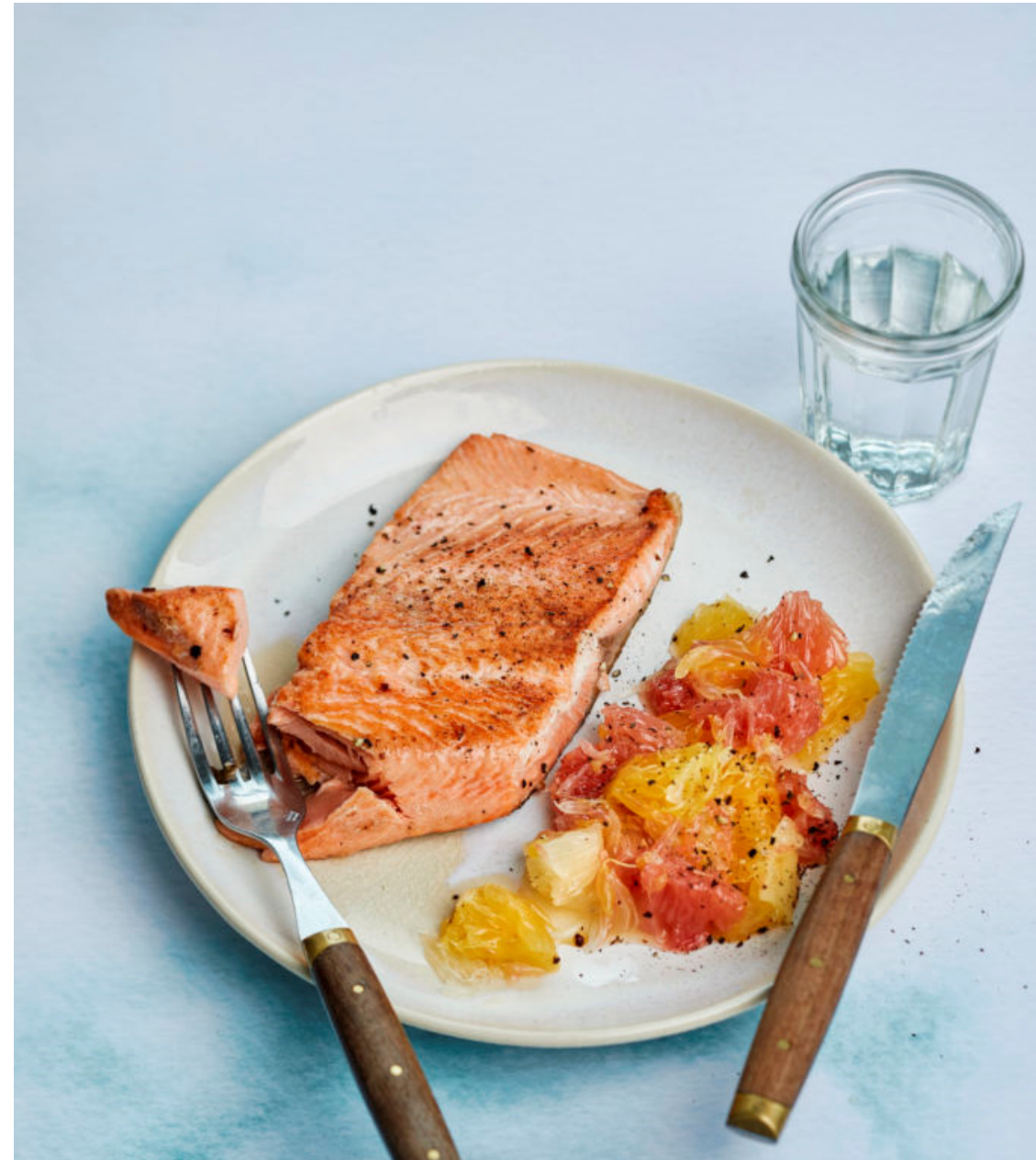
# Rasvasuhde

- Suositus on, että päivittäin saadaan
  - Energiasta n. 30 % rasvasta
  - Pehmeää rasvaa 2/3 kokonaisrasvasta.
- Keho ei tarvitse kovaa rasvaa.
  - Mutta sitä ei voi eikä kannata täysin välttää.



# Laadulla on väliä terveydelle

- Pehmeän rasvan käyttö laskee
  - korkea veren kolesterolitasoa
  - pienentää diabetesriskiä
  - vähentää sairastua joihinkin syöpätyyppeihin
  - hillitsee matala-asteista tulehdusta



# Mistä pehmeää saadaan?

- Välttämättömiä rasvahappoja saadaan kasvipöeräisistä lähteistä ja kalasta.
- Rypsiöljyssä omega-3- ja omega-6-rasvahapot ovat hyvässä suhteessa.
- Rasvaisissa kaloissa on myös omega-3-rasvahappoja.



# Öljyt ja levitteet

- Valitse edullinen rypsi (tai rapsi)!
- Valitse joskus jotain ihanaa salaattiin: maustetut oliiviöljyt tai kurpitsansiemenöljy.
- Valitse 60 % kasvirasvavalevite – älä tingi rasvaprosentista, ellet käytä runsaasti öljyjä.
- Oliiviöljyssä on runsaasti terveellisiä polyfenolisia yhdisteitä.



# Pähkinät ja siemenet

- Käyttö 2 rkl päivässä
- Ilman kuorrutteita ja suolaa
- Myös leivontaan!
- Jauhettuna ja öljyinä



## Lisää pehmeää: ruokalajit

- Lämpimät ja kylmät salaatit öljypohjaisella kastikkeella.
- Leivälle levite (60 %).
- Ruoanvalmistus öljyllä ja pullomargariinilla.
- Kalaa **vähintään** 2 krt. viikossa.





# Vähennetään kovaa

- Vähemmän liha- ja makkararuokia
- Vähemmän rasvaisia juustoja ja muita maitotuotteita
- Vähemmän kermaa ja smetanaa, täysmaitoa ja voita
- **Vaihdetaan ne kalaan ja kasviksiin, kasvipohjaisiin ruoanvalmistustuotteisiin**



# Mikä rasva leivontaan?

- Leivotaanko päivittäin?
- Arkileivontaan 60 % rasvalevite tai pullomargariini, juhlaan vaikka voita tai kookosrasvaa.
- Leivontamargariinin rasvahappokoostumus ei ole erityisen hyvä.
- Kokeile öljyleivontaa – rakenne muuttuu, mutta muuttuuko vain erilaiseksi?



# Ympäristö ja terveys kulkevat käsikädessä

- Käyttämällä kotimaista rypsiöljyä tekee itselleen ja ympäristölle hyvän teon.
- Eläinperäisten rasvojen (liha- ja maitorasva) käyttämistä kannattaa vähentää sekä terveyden että ympäristön näkökulmasta.
- Myös kasvipäristen tuotteiden terveys- ja ympäristövaikutukset ovat erilaisia: kookos- ja palmuöljy, viljely kuivilla alueilla.
- Siemenet, mantelit ja pähkinät: kohtuukäyttö (2 rkl) on hyvä!
- Valitaan kalatuotteet, jotka ovat kestävästi kalastettuja (MSC ja ASC) ja suositaan kotimaista villikalaa.

