

# Rasvaa sopivasti ja pehmeistä lähteistä

Laillistettu ravitsemusterapeutti Teija Ylönen



# Rasvaakin tarvitaan

- Jokainen tarvitsee ruokavalionsa sopivasti rasvaa – rasvan lähteisiin tulee kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota
- Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa tarvitaan kehon normaaliin toimintaan. Riittävä saanti mm. hoitaa sydän- ja verisuoniterveyttä, ravitsee aivoja ja hermostoa sekä auttaa ennaltaehkäisemään muistisairauksia.
- Suurin osa, vähintään 2/3 päivän rasvan saannista tulisi olla pehmeää rasvaa. Näitä ovat esimerkiksi huoneenlämmössä juoksevat kasviöljyt, kasvirasvaveitteet, juoksevat margariinit, pähkinät, siemenet ja mantelit. Myös avokadon ja kalan rasva on pehmeää rasvaa.



# Runsas kovan eli tyydyttyneen rasvan saanti on riskitekijä monelle sairaudelle.

- Kova rasva heikentää insuliiniherkkyyttä, joten sen korvaaminen pehmeällä rasvalla edistää myös diabeteksen hoitoa
- Ruokavalion rasvakoostumus on erityisen tärkeä sydän- ja verisuoniterveydelle.
- Kovaa rasvaa saadaan usein ns. piilorasvana. Liha- ja lihavalmisteet, rasvaiset maitovalmisteet ja leivonnaiset ovat esimerkkejä tällaisista.
- Muita kovan rasvan lähteitä ovat voi ja voita sisältävät rasvalevitteet. Kasvipiperäisistä rasvoista kookos-, palmu- ja palmunydinöljy ovat runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä.



- Vaihtaminen esimerkiksi vähärasvaisempiin lihavalmisteisiin, maitotuotteisiin ja juustoon on terveysteko.
- Rasvan saannin pieneneminen vähentää myös päivittäistä energian saantia eli edistää painonhallintaa.
- Transrasvat lasketaan koviin rasvoihin. Niitä saadaan Suomessa keskimäärin hyvin vähäisiä määriä ja lähteet ovat pääosin samoja kuin tyydyttyneen rasvan lähteet.



# Mitä tarkoittaa käytännössä? (1)

Näin saat sopivasti pehmeää rasvaa päivittäin:

- Leiville vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvirasvalevite
- Salaatinkastikkeena tai lämpimien kasviksien joukkoon 1–1,5 rkl öljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta
- 2 rkl siemeniä, pähkinöitä tai manteleita
- Ruoanvalmistus- ja leivontarasvana esimerkiksi rypsiöljy, rasialevite (vähintään 60 % rasvaa) tai pullomargariini





# Mitä tarkoittaa käytännössä? (2)

- Nyrkkisääntö minkä tahansa arkikäytössä olevan elintarvikkeen valintaan: korkeintaan  $1/3$  rasvasta kovaa eli tyydyttyynyttä rasvaa. Tämä on helppo tarkastaa pakkausselosteesta.
- Maito- ja lihatuotteista kannattaa valita vähärasvainen vaihtoehto:
  - Juustot rasvaa max 17 %
  - Maito ja piimä rasvattomana, viilit ja jogurtit max 1 % rasvaa
  - Kypsentämättömät lihatuotteet max 7 % rasvaa tai kovaa rasvaa max  $1/3$  kokonaisrasvasta
  - Kypsä liha tai liha-kasvituotteet rasvaa max 9 %
  - Täyslihaleikkeleet rasvaa max 4 %
  - Leikkele- ja ruokamakkarat rasvaa max 12 %
  - Kasvipohjaiset makkarat, nakit ja leikkeleet rasvaa max 15 %



# Muistathan, että

Rasvaakin tarvitaan. Kasvipohjainen rasiamargariini leivälle on parempi vaihtoehto kuin leipäpala ilman rasvaa ja runsailla leikkeleillä.

