

Tutki mitä muuta saat metsästä miesi ravintotekijöiden mukana

RAVINTOTEKIJÄ ja sen mittayksikkö	PRO- TEIINI g	KUITU g	TYDYTTYNYT KOVA RASVA KOLESTEROLI g mg	Välttämätön omega-3 α-linoleeni- happo ALA	SOKERI g	SUOLA NaCl g	Folaatti B9 ug	Magne- sium Mg mg	Kalsium Ca mg	Rauta Fe mg	Seleeni Se ug	Sinkki Zn mg	
Aikuisen TARVE /pv erityistarpeita huomioimatta	0.83 / kg	≥ 25-35 > 50 parempi	Tarve nolla, vähempi parempi **)	> 0.5 E%, ≥ 1.1 g /2000 kcal	-	1.5	♀ 400 ♂ 300 Enempi parempi	♀ 280 ♂ 350 Enempi parempi	525 -700 (WHO)	♀ 15 ♂ 9	♀ 50 ♂ 60	♀ 7 ♂ 9	
VRN SUOSITUKSIIN NÄHDEN	0	76	0	?	0	0	94	12	3	97***)	7	1	
LIIAN VÄHÄN SAA % ♀	0	67	0	?	0	0	72	15	3	5	6	4	
LIIKAA SAA % ♀	20*)	0	94	**)	-	32	96	0	0	? ***)	0	0	
	20*)	0	97	**)	-	22	99.8	0	1	? ***)	0	0	
RAVINTOSISÄLTÖ / 100 g kypsää / syöntivalmista ruokaa													
NAUTA-SIKA-jauheliha 10 %	18.8	0	3.7	52	0.06	0	0.1	4	19	6	2.0	16	4.0
BROILERI nahaton koipireisi	27.8	0	1.4	117	0.04	0	1.3	12	34	16	1.5	18	3.0
Suolatta keitetty MUNA	12.6	0	2.4	360	0.07	0	0.3	58	13	57	1.7	33	1.4
Rasvaton Sydänmerkki -MAITO	3.3	0	0	1	0	4.9	0.1	4	12	121	0	3	0.4
17% Sydänmerkki -JUUSTO	29.0	0	10.0	33	0.08	0	1.2	20	30	848	0.4	22	4.0
Paistettu KIRJOLOHI	19.0	0	3.6	64	0.67	0	0.9	9	29	150	0.5	15	0.6
Keitetty NAKKI (eläimestä)	11.3	0	7.1	37	0.15	1.2	2.0	2	17	18	0.8	10	1.4
Kypsä SOIJANAKKI	16.4	7.7	1.4	0	0.03	1.7	1.8	49	28	47	1.2	14	0.7
Tuore HÄRKÄPAPU	8.8	4.2	0.1	0	0.09	1.6	0	96	38	22	1.9	1	0.6
QUORN fileet, kuutiot, rouhe	13.7	4.8	0.6	0	0.37	0.8	0.8	21	37	29	0.5	0	8.0
Veteen säilötty KIKHERNEET	8.4	5.0	0.3	0	0.15	1.0	0	172	48	49	2.9	5	1.5
RUCOLA = SINAPPIKAALI	2.6	1.6	0	0	0.17	0.4	0	108	47	160	1.5	0	0.5
Kuumailmakyps. POPCORNIT	12.9	14.4	0.6	0	?	0.9	0	31	143	7	3.2	0	3.1
NYHTÖKAURA Nude	30.0	3.7	0.4	0	0.37	1.2	1.2	9	35	17	6.0	2	0.8
TOFU kiinteä	17.3	2.3	1.3	0	0.58	0	0	29	58	683	2.7	17	1.6
JUURESLEIPÄ Bataatti-linssi	16.2	9.6	0.6	0	1.61	3.4	1.1	63	100	58	3.4	7	2.1
Keitetty TÄYSIJYVÄMAKARONI	3.4	2.6	0	0	0.02	0.4	0	12	32	11	1.0	2	0.8
RUOKALUSIKALLISESSA RAVINTOHIIVAHUUTALEITA / SIEMENIÄ TAI 15 GRAMMASSA PÄHKINÖITÄ													
RAVINTOHIIVAHUUTALEET / 5 g	2.4	1.1	0	0	0	0	0	295	7	7	0.3	0.2	12.4
CHIA kokonainen / 8 g	1.8	2.7	0.2	0	1.7	0	0	4	27	50	0.8	3	0.5
HAMPUNSIEMEN kokon. / 8 g	2.0	2.2	0.2	0	0.5	0.1	0	9	39	8	1.0	1	0.6
SAKSANPÄHKINÄT / 15 g	2.3	1.0	0.9	0	1.4	0.4	0	10	24	21	0.5	3	0.3
PARAPÄHKINÄ / 15 g, 4-6 kpl	2.2	1.1	2.3	0	0	0.3	0	3	56	24	0.4	289	0.6

Saantisuosituks: PROTEIINI Maailman Terveysjärjestö WHO 2007 *Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition*.

KALSIUM WHO / FAO 2001 & Harvard University Medical School 1.9.2019: *How much calcium do you really need?*

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) kalsiumsuositus on WHO:n ja Harvardin suosituksia korkeampi.

MUUT: VRN ravitsemussuosituks 2014, sinkkisuositus vegaaneille +30%.

Ravintotekijöiden saanti VRN suosituksiin verrattuna

18-74 -vuotiaiden luvut allraportoitujen poiston jälkeen THL raportista 12/18: Valsta ym. *FinRavinto 2017*. © Kirjoittajat ja THL.

*) Liiallisesta eläinproteiinin saannista on haittoja, toisin kuin korkeintaan niukasti prosessoitujen kasviperäisten proteiinin lähteiden runsaastakaan käytöstä.

**) LDL-kolesterolia laskevan *National Cholesterol Education Program Step II* -ruokavaliossa kovasta rasvasta tulee < 7% energiasta ja kolesterolia on < 200 mg.

**) Rauta 18-45 -v. naisten osalta. lääkäämistä naisista 46% sai rautaa alle suosituksen.

Kasvipäristen raudan lähteiden runsaskaan käyttö ei ole haitallista, mutta verirautaylimäärä nostaa diabetesriskiä ja kehon lievää tulehduksilaa.

Ravintotekijäpitoisuudet:

Fineli -elintarvikkeiden koostumustietokanta, Fineli.fi. © 2020 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, CC-BY 4.0.
Valion rasvaton maito ja 17% Edam Sydänmerkkituotesivulta. Tietoja täydennetty rasvattomasti kuumailmakypsenettyjen popcornien ja ravintohiivahuutaleiden osalta Mg, Ca, Fe, Se: FoodData Central / USDA, Fe Valioravinto.
Huom! Inaktivoitu *Saccharomyces cerevisiae* -ravintohiiva ei infektoi eikä turvota.

Luetuttaako?	Haluatko kuulla lisää ?	TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE
<p>Lääkäri Michael Gregerin helppolukuinen tietokirja How Not To Die on julkaistu jo 30 kielellä.</p> <p>Kuinka elää kuolematta</p> <p><i>Konsten att inte dö</i></p> <p><i>Comer para no morir</i></p> <p>Thai: คัมภีร์ขงหนะทุกโรค</p> <p>Arabia: كيف تتجنب الأمراض القاتلة</p> <p><i>Mieux manger peut vous sauver la vie</i></p> <p>救命！逆转和预防致命疾病的科学饮食</p> <p>食事のせいで、死なないために</p> <p>Nälättä normaalipainoon: How Not To Diet</p>	<p>Tiesitkö, että liikunta lisää aivojen muovautuvuutta, edistää oppimista ja parantaa mielialaa? Miten aivoja ja mieltä harjoittaa muutenkin kuin hiihtoladulla hikoillen tai ristasanatehtävien avulla?</p> <p>LT, neurologi Juha Lempiäisen pohdintoja näistä, sekä monista muista treeniin, ravintoon ja hyvään elämään liittyvistä aiheista ei-kaupallisessa blogissa</p> <p>Aallonpituuksia</p> <p>Suorat linkit alla:</p>	<p>Nuorisolääkäri, ravitsemusasiantuntija Soili Kasasen maksuton luento Ruoka olkoon lääkkeesi Kainuun Opistolla Paltamossa ma 1.2.2021 klo 10-12, Covid-19 varotoimin, tarvittaessa etänä / tallentaen. Tilanteen salliessa Klo 12 ruokailumahdollisuus, 9,80 e. Kainuun Opisto 044-2990826. Oikeus muutoksiin pidätetään.</p> <p>Physicians Association for Nutrition</p> <p>Health Care Without Harm</p> <p>True Health Initiative</p> <p>-Lifestyle as Medicine</p>
YouTube - vinkkejä englanninkielentaitoisille:		
<p>Mitä väliä rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien laadulla on? Kardiologi Kim Williams : <i>Fat, Sugar and Animal Protein</i> 14.7.2019</p> <p>Kuinka sepevaltimotautia sairastava voi säästyä sydänkohtauksilta? Kardiologi Caldwell Esselstyn: <i>Making heart attacks history</i> 10.1.2012</p> <p>Miksi nuikkakuituinen ruokavalio sairastuttaa? Dr. Will Bulsiewicz: <i>Optimize Your Microbiome</i> /Rich Roll Podcast 10.8.2020</p> <p>Kuinka pandemiaita voitaisiin välttää? Dr. Michael Greger: <i>Flu Factories</i> 14.4.2020</p> <p>Miten ravitsemusuutisoitoin tulisi suhtautua? Ravitsemustutkijalääkäri Gil Carvalho: <i>Why nutrition seems soo-o confusing</i> 26.10.2020 & leffavinkin faktantarkistus: <i>Scientist fact-checks The Game Changers</i> 23.10.2019</p>		

Aallonpituuksia -blogi: <https://aallonpituuksia.blogspot.com>

Yhdistyksiä elintapahoidosta kiinnostuneille terveydenhuollon ammattilaisille:

Physicians Association for Nutrition <https://pan-int.org/about/>
Health Care Without Harm <https://noharm.org/>
True Health Initiative <https://www.truehealthinitiative.org/>

YouTube -linkit:

Fat, Sugar and Animal Protein <https://youtu.be/lfzRkHDLfHo>
Making Heart Attacks History <https://www.youtube.com/watch?v=EqKNfyUPzoU>
Optimize Your Microbiome <https://youtu.be/EABZqi3HtRM>
Flu Factories https://youtu.be/oLGEhHML_1M
Why nutrition seems sooo confusing https://youtu.be/QMAK_-gOwzl
Scientist fact-checks The Game Changers Documentary <https://www.youtube.com/watch?v=QB0aieRNJs0&t=43s>

Kirjavinkit:

Kuinka Elää Kuolematta <https://www.adlibris.com/fi/kirja/kuinka-ela-kuolematta-9789522608864>
How Not To Diet https://www.adlibris.com/fi/kirja/how-not-to-diet-9781509893089?gclid=CjwKCAiA57D_BRAZEiwAZcfCxTjC5tgtWRafhb957HJsPrv5WOyCTe2bota2t2gd7uqB4EewWsC9hRoCidkQAvD_BwE

Ravintoaineiden ja -tekijöiden saantisuosituks:

WHO 2007: *Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43411>
Harvard University Medical School: *How much calcium do you really need?* 11.9.2019:
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-calcium-do-you-really-need>
FAO: *Human Vitamin and Mineral Requirements:* <http://www.fao.org/3/a-y2809e.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituks: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf

Ravintotekijäpitoisuudet:

Popparit: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1101363/nutrients>
Ravintohiivahiutalet: Foodin tuotepakkaus (26.10.20 pakatusta erästä) + Food Data Central:
<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/719244/nutrients>

Fineli -elintarvikkeiden koostumustietokanta, Fineli.fi. © THL 2020 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli (CC-BY 4.0).

Takaisin etusivulle: <https://kasasenkootut.kotisivukone.com/>