

Ravitsemusvisailun oikeat vastaukset

1. **Oikea vastaus: B.** Ruista ranteeseen! Täysjyväviljatuotteiden leivontaan käytetään nimensä mukaisesti koko viljan jyvästä jauhettua jauhoa, ja ne sisältävät tästä syystä enemmän ravitsevia ainesosia kuin hienoisista valkoisista jauhoista valmistetut viljatuotteet. Täysjyväviljassa on runsaasti kuitua, tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita sekä proteiinia. Täysjyväviljatuotteet auttavat pitämään energiatasosi sopivana, mikä parantaa keskittymiskykyäsi. Ne myös pitävät sinut kylläisenä pidempään.



2. Terveyttä edistävä täysjyväviljatuotteiden annosmäärä riippuu henkilön iästä ja energiantarpeesta. Aikuisten naisten tulisi syödä täysjyväviljatuotteita vähintään 3 ja miesten vähintään 4,5 annosta päivässä. Murrosikäisen kannattaa syödä täysjyväviljatuotteita jopa enemmän kuin aikuisen – etenkin, jos liikkuu paljon. Söisitkö tänään iltapalaksi täysjyvää?



3. **Oikea vastaus: C.** Luuston ja hampaiden tärkeä rakennusaine on kalsium. Sitä saadaan maitotuotteista ja kalsiumilla täydennetyistä kasviuomista ja -jogurteista, tofusta, manteleista, seesaminsiemeneistä, appelsiineista, sekä parsakaalista ja muista tummanvihreistä vihanneksista. Kalsiumin päivittäinen saantisuositus 11–17-vuotiaalle on 900mg, jonka saa reilusta neljästä lasillisesta maitoa tai valitsemalla useammalle päivän aterioista jonkin hyvän kalsiumin lähteen. Riittävä kalsiumin saanti on erityisen tärkeää kasvavassa iässä, sillä tällöin luusto kehittyy täyteen vahvuuteensa.



4. **Oikea vastaus: A.** D-vitamiini tekee luukudoksesta tiheän ja vahvan. Tiesitkö, että D-vitamiinia muodostuu iholla kevästä syksyyn auringonvalon vaikutuksesta? Pitkän talvikauden takia Suomessa ei saada riittävästi D-vitamiinia auringosta, mistä syystä kaikille 2–17-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä ympäri vuoden. Ravinnon D-vitamiinin lähteitä ovat rasvainen kala, vitamiinoidut maitovalmisteet ja ravintorasvat sekä kananmuna. D-vitamiinivalmisteen käyttäminen on erityisen suositeltavaa, jos et käytä vitamiinoituja maitovalmisteita tai ulkoile aurinkoiseen vuodenaikaan runsaasti.



5. **Oikeat vastaukset: A, B ja C.** Kyllä vain, kaikki luetellut ruoka-aineet ovat hyviä proteiinin lähteitä! Myös pähkinöissä ja siemenissä on runsaasti proteiinia. Lisäksi viljavalmistuksista saadaan paljon proteiinia. Lihasta tulisi suosia valkoista lihaa, kuten siipikarjan lihaa, ja maitotuotteista rasvattomia vaihtoehtoja.



6. Proteiinia tarvitaan lihasten kasvamisen ja ylläpitämisen lisäksi lukemattomissa solujen sisäisissä ja välisissä toiminnoissa ympäri kehoa. Mikäli proteiinia ei saada riittävästi ravinnosta, ottaa elimistö sitä käyttöönsä lihaksista. Samoin, jos ruoasta ei saa riittävästi energiaa, hajottaa elimistö lihasten proteiinia energiaksi. Pitkäaikainen energianpuute väsyttää ja suoritustaso laskee niin koulussa kuin harrastuksissa. Syömällä tasapainoisesti proteiinin tarve täyttyy ja elimistö toimii normaalisti!



7. Tiesitkö, että ihmisen kehosta yli puolet on vettä? Kun juot riittävästi, elimistösi toimii ihmeellisesti! Se säätelee omaa lämpötilaansa, kuljettaa ja käyttää ruoasta saatuja ravintoaineita voimistukseen ja poistaa tarpeettomia ja haitallisia aineita. Riittämättömästä vedenjuonnista seuraa nestehukka, jolloin elimistö ei toimi normaalisti. Ihmisen päivittäinen nesteen tarve on 2–3 litraa, josta noin puolet tulisi saada juotuna, puolet tulee ruokien mukana. Jos et muista juoda riittävästi aterioiden yhteydessä, pidä vesipullo mukana päivän menoissa.



8. **Oikea vastaus: C (ja A).** Riittävän nesteensaannin kannalta muutkin juomat kuin vesi ovat hyödyllisiä. Mehujen ja Limonadien säännöllisen kuluttamisen ongelma on niiden sisältämä sokeri sekä juomien happamuus. Sokerisista juomista saa paljon energiaa, mutta ravintoaineita ei juurikaan. Sokeri nostaa verensokeria piikin omaisesti: jaksat hetken todella hyvin, mutta pian energiatasosi tippuu nopeasti ja suoritustaso laskee. Lisäksi sokeri altistaa hampaat reikiintymiselle. Keinotekoisilla makeutusaineilla makeutetut juomat ovat näiltä osin parempi vaihtoehto, mutta mehujen ja limujen happamuus vaurioittaa hampaita. Pitkin päivää siemaituna haitalliset terveysvaikutukset kärjistyvät. Jatkuvat happohyökkäykset lisäävät hampaiden reikiintymisen riskiä. Toki hanavedellä täytetty vesipullo on myös mehuja ja limuja halvempi vaihtoehto!



9. Kasviksia tulisi nauttia vähintään 5–6 annosta eli kämmenellistä tai oman kouran kokoista annosta päivässä. Noin puolet suosituksen mukaisesta määrästä tulisi saada marjoista ja hedelmistä ja puolet vihanneksista ja juureksista.



10. **Oikea vastaus: A.** Kasvisten sisältämät tärkeät ainesosat edistävät terveyttä uskomattoman monella tapaa. Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan elimistön välttämättömiin tehtäviin, kuten monenlaisten elintoimintojen säätelyyn. Kullakin vitamiinilla ja kivennäisaineella on oma erityinen tehtävänsä elimistön toiminnassa. Ne ovat kuin suuressa koneistossa olevia pieniä osia, joita ilman laite ei pysty toimimaan. Jotkin vitamiinit toimivat esimerkiksi antioksidanteina, jotka suojaavat soluja vaurioilta, jotta elimistösi kestää rasitusta ja pysyy terveenä. Kasvisten sisältämät kuidut ja vesi edistävät vatsan toimintaa ja painon normaalia kehitystä. Kuituja saadaan vain kasviksista. Kuitu auttaa pitämään verisuonet ja sydämen paremmassa kunnossa ja verensokerin tasaisena, jolloin jaksat virkeänä pidempään.



11. **Oikea vastaus: B.** Sujuu kuin rasvattu! Ravinnosta saatavat rasvat ovat tarpeellisia elimistön toiminnoille ja osa jokaisen solun, ihmisen rakennuspalikan, rakennetta. Olet ehkä kuullut puhuttavan kovasta ja pehmeästä rasvasta. Eläinperäisten ruoka-aineiden, kuten liha- ja maitotuotteiden, sisältämä rasva on enimmäkseen kovaa ja kasveista peräisin oleva rasva pehmeää. Kalojen rasva on kuitenkin pehmeää. Pehmeät rasvat ovat terveydelle edullisia, kun taas kovilla rasvoilla on todettu olevan ihmisille haitallisia terveysvaikutuksia, ja niiden runsasta saantia kannattaa välttää. Ihmisen elimistö pystyy rakentamaan osan tarvittavista

rasvahapoista itse, mutta monitydyttymättömiksi rasvahapoiksi kutsuttuja pehmeisiin rasvoihin kuuluvia aineita on saatava ravinnosta. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat mm. pähkinät ja siemenet sekä kasviöljyt (lukuun ottamatta palmu- ja kookosöljyä).



12. Suomessa yleinen ateriarytmi sisältää aamupalan, lounaan ja päivällisen sekä 1–2 välipalaa sopivissa väleissä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena, mikä pitää yllä vireyttä ja hillitsee näläntunnetta. Näin ei tule myöskään syötyä kerralla niin suurta annosta, mikä parantaa ruoan sulamista mahalaukussa.



13. **Oikea järjestys:** Pieni karkkipussi, 100g (30 sokeripalaa); suklaapatukka, 45g (9 sokeripalaa); Coca-Cola Original, 2dl lasillinen (8 sokeripalaa); maustettu jogurtti ja viili (7 sokeripalaa)/appelsiinitäysmehu (7 sokeripalaa); jäätelöpallo (5 sokeripalaa); maustamaton jogurtti ja viili (0 sokeripalaa)/ruisleipä (0 sokeripalaa).

Piilosokeriksi kutsutaan sokeria, joka ei näy suoraan ruokaa katsoessa. Piilosokerin määrä ruokavaliossa on usein yllättävän suuri. Ravitsemussuosituksen mukainen lisätyn sokerin määrä on aikuisilla enintään 40–50 grammaa päivässä eli noin 20 sokeripalaa. Lapsilla ja nuorilla lisätyn sokerin saanti tulisi olla vielä vähäisempää. Huomaat varmasti, kuinka äkkiä 20 sokeripalaa tulee päivässä täyteen, jos syö sokerilla makeutettuja ruokia. Runsaat piilosokerin saanti lisää energiansaantia huomattavasti. Ajan myötä liiallinen sokerin kulutus voi johtaa paitsi painonnousuun myös insuliiniresistenssiin ja tyyppin 2 diabetekseen, joka on vakava sairaus. Marjojen ja hedelmien sisältämästä luontaisesta sokerista ei tarvitse olla huolissaan, joten niillä voi herkutella runsaasti! Sokerin määrä on tässä tehtävässä ilmoitettu perinteisinä sokeripaloina (1 pala = 2,5g eli noin puoli teelusikkaa).



14. **Oikeat vastaukset: A ja B.** Energiaravintoaineiksi kutsutaan niitä ruoan ravintoaineita (hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja), joista saadaan energiaa. Kasvamiseen ja kehittymiseen kuluu yllättävän paljon energiaa. Elimistömme toimimiseen ja palautumiseen ruoasta tulee saada myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita, joita yhdessä kutsutaan suojaravintoaineiksi. Koska yhdessä ruoka-aineessa on tiettyjä vitamiineja ja toisessa taas toisia, kannattaa kiinnittää huomiota ruokavalion monipuolisuuteen. Ravintoaineiden ihmeelliset terveysvaikutukset kannattaa saada ruoasta ennemmin kuin lisäravinteista. Näin elimistö käyttää ne parhaiten hyväkseen. Palautuaksesi ja loistaaksesi suorituksissa tulee tasapainoisen ruokavalion lisäksi saada riittävästi unta.