



BÜNGE

Katso
herkulliset
reseptit!

Valitse hyvää itsellesi
ja läheisillesi –
**VALITSE PEHMEÄÄ
RASVAA!**

Onko mediassa käyty rasvakeskustelu saanut sinut ymmälleen?
Millaista rasvaa me tarvitsemme ja kuinka paljon?
Kannattaako margariineja käyttää, ja mistä niiden lisäaineet tulevat?
Miten ravinnon rasvat vaikuttavat terveyteen?

Nämä kysymykset pyörivät monien, terveydestään huolta pitävien ihmisten mielissä. Tästä esitteestä löydät tietoa ravinnon rasvojen vaikutuksesta terveyteesi. Lue siis, kuinka saat riittävästi juuri sitä rasvaa, jota kehosi tarvitsee.



Lähteet:

1. Terveystt ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. Saatavilla internetissä: www.ruokavirasto.fi
2. Sydän ja ruoka – suositus. Suomen Sydänliitto ry, 2019. Saatavilla internetissä: www.sydanliitto.fi
3. Diabeetikon ruokavaliosuositukset. Suomen Diabetesliitto ry, 2019. Saatavilla internetissä: www.diabetes.fi
4. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016. Saatavilla internetissä: www.ruokavirasto.fi
5. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010. Saatavilla internetissä: www.ruokavirasto.fi
6. Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki FINELI. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Saatavilla internetissä: www.finel.fi



PEHMEÄT JA KOVAT RASVAT – LAATU RATKAISEE

Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Kova rasva voi olla haitallista terveydelle, jos sitä on ruokavaliossa liikaa. Kovaa rasvaa saamme eläinkunnan tuotteista, kuten voista, kermasta ja rasvaisista juustoista. Pehmeällä rasvalla on useita hyödyllisiä terveysvaikutuksia. Pehmeitä rasvoja on runsaasti mm. kasviöljyissä, margariineissa ja rasvaisessa kalassa. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostetaankin rasvojen laadun merkitystä terveydelle. On tieteellisesti todistettu, että kasvikunnan tuotteisiin painottuva, pääasiassa kasvi- ja kalaperäistä pehmeää rasvaa sisältävä ruokavalio, osana muutenkin tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja, voi auttaa vähentämään riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Tällainen ruokavalio ehkäisee myös liiallista painonnousua.⁽¹⁾

Käytännössä levitteeksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia tai kasvirasvalevitettä ja salaatikastikkeeksi kasviöljypohjaista salaatikastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Ruoanvalmistukseen suositellaan kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia tai kasvirasvalevitettä.^(1,4)

Myös diabeetikoille, sydän- tai verisuonitautien riskitekiäjiä omaaville sekä sydän- tai verisuonitautia jo sairastaville suositellaan samanlaisia rasvavalintoja^(2,3). Kasvisteroleja ja -stanoleja sisältävien tuotteiden säännöllinen käyttö tehostaa ruokavalion vaikutusta LDL-kolesterolipitoisuuden pienentämisessä. On järkevää käyttää tuotteita, jotka tukevat

kokonaisuudessaan terveellistä ruokavaliota.⁽²⁾

Vähintään 60 % rasvaa sisältävillä Keiju-levitteillä, Keiju-öljyillä ja Keiju- ja Sunnuntai-juoksevilla rypsiöljyvalmisteilla pehmenneet ruokavaliosi rasvan laadun Suomen ravitsemussuosituksen⁽¹⁾ mukaiseksi. Kasvisteroleita sisältävillä Alentaja-levitteillä alennat kolesteroliarvoja 7–12,5 % 2–3 viikossa (Lue lisää Alentaja.fi). Kaikilla Alentaja-tuotteilla ja monilla Keiju-tuotteilla on Sydänmerkki. Se kertoo, että kyseiset tuotteet ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta. Rypsiöljyssä ei ole lainkaan suolaa, joten siinä Sydänmerkin kriteerinä on pehmeä rasvan laatu.



Näin pehmenneet ruokavaliosi rasvan laatua⁽¹⁾

LISÄÄ PEHMEÄÄ	VÄHEMMÄN KOVAA
Margariinia tai kasvirasvalevitettä (vähintään 60 % rasvaa) leiville	Maito, piimä, jogurtti ja viili rasvattomana tai enintään 1 %:sena
Kasviöljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä salaattiin	Kermaa, voita ja voita sisältäviä levitteitä vain harvoin
Ruoanlaitossa ja leivonnassa tarvittaessa kasviöljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini/kasvirasvalevite (vähintään 60 % rasvaa)	Vähärasvainen juusto 2–3 viipaletta päivässä (enintään 17 % rasvaa)
Kalaa eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa	Suosi siipikarjan lihaa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan vähärasvaisena enintään 500 g viikossa (kypsänä lihana).
Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä lajeja vaihdellen noin 2 rkl/pv*	

Valitse Sydänmerkillä varustettuja valmisruokia tai leivo ja tee ruokasi itse käyttäen öljyjä, juoksevia kasviöljyvalmisteita, margariineja/kasvirasvalevitteitä ja kasvirasva- ja -öljypohjaisia tuotteita.

*suolaamattomana, sokeroimattomana ja kuorruttamattomana

RASVAT ESIIN!



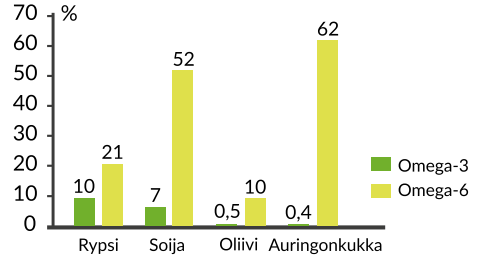
Kun valitset pehmeät rasvat, saat samalla välttämättömät omega-3- ja omega-6-rasvahapot.

Välttämättömät rasvahapot on saatava ruoasta, koska kehomme ei itse pysty niitä valmistamaan. Aikuiset tarvitsevat niitä terveyden ylläpitämiseen ja lapset lisäksi kasvamiseen ja kehitykseen. Siksi niiden tarve lisääntyy myös raskauden ja imetyksen aikana.

Välttämättömät rasvahapot osallistuvat kehon solujen rakennukseen, hermoston ja verisuoniston kehittymiseen, ihon hyvinvointiin ja näön tarkkuuden säätöön. Keho muodostaa niistä yhdisteitä, jotka säätelevät mm. verenpainetta, keuhkojen toimintaa, lisääntymistä ja vastustuskykyä.

Suomalaisten ravitsemussuositusten⁽¹⁾ mukaan rypsiöljy on erityisen suositeltava, sillä se sisältää omega-3-rasvahappoja, joiden saanti on Suomessa usein suositeltua vähäisempää.

Omega-3-rasvahappoja saadaan pehmeästä rasvasta, mutta kaikissa kasviöljyisäkään niitä ei ole. Rypsiöljyssä omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on tasapai-



Omega-3- ja omega-6-rasvahappojen määrät eri kasviöljyissä / 100 g

noinen ja Keiju tuotteissa käytetään puhdasta rypsiöljyä.

Pehmeän rasvan riittävä saanti varmistuu käyttämällä päivittäin noin 6 tl margariinia (vähintään 60 % rasvaa) ja 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta energiantarpeesta riippuen⁽²⁾.

Yhdessä teelusikallisesa rypsiöljyä (4,5 g) on saman verran energiaa kuin yhdessä keskikoisessa mandariinissa!⁽⁶⁾

Tarvittavat rasvahapot kalasta ja rypsiöljystä.

Helpoiten huolehdit riittävästä pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saannista käyttämällä leivällä riittävästi vähintään 60-prosenttista rypsiöljypohjaista margariinia tai kasvirasvaväitettä, lisäämällä salaattiin rypsiöljyä tai rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta ja syömällä 2–3 kala-ateriaa viikossa. Valitse ruoanlaittoon ja leivontaan rypsiöljy, juokseva rypsiöljyvalmiste tai 60–75 % margariini tai kasvirasvaväite.

Rypsiöljy, juokseva rypsiöljyvalmiste sekä rypsiöljypohjainen margariini ja kasvirasvaväite sisältävät luonnostaan runsaasti E-vitamiinia. Margariineihin ja kasvirasvaväitteisiin lisätään myös D-vitamiinia suomalaisten D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.



D-VITAMIINI TARVITAAN RAVINNOSTA

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini ja tärkeä rakennusaine, jota kehomme tarvitsee.

Kehomme tarvitsee D-vitamiinia lapsuudesta vanhuuteen. Lapset ja nuoret tarvitsevat sitä kasvuun ja luuston kehittymiseen, aikuiset luuston vahvana säilyttämiseen. Sen puute johtaa lapsilla riisitautiin ja aikuisilla osteomalasiaan⁽¹⁾. D-vitamiinilla näyttäisi olevan myös merkitystä kaatumisten ja luunmurtumien ehkäisyssä⁽¹⁾. Lisäksi D-vitamiinia tarvitaan murtumien parantumisvaiheessa⁽⁵⁾.

D-vitamiinia saadaan auringonvalosta, ravinnosta ja vitamiinivalmisteista. Ravinnossa parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruoat, vitaminoidut maitovalmisteet ja vitaminoidut kasviöljypohjaiset rasvalevitteet. Ravinnon D-vitamiinilla on merkitystä etenkin pimeänä vuodenaikana, jolloin iholla D-vitamiinia muodostuu vähän. D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta maaliskuun ja lokakuun välisenä aikana, kesäkuukausina eniten. Ihon kautta

saatu D-vitamiini ei kuitenkaan turvaa riittävää kehon D-vitamiinipitoisuutta ympäri vuoden, vaan D-vitamiinia tarvitaan myös ravinnosta tai D-vitamiinilisästä. Ravinnosta D-vitamiinia ei voi saada liikaa.⁽¹⁾

D-vitamiinia suositellaan ravinnosta yli 2-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille 10 µg/vrk ja ikääntyneille (yli 75 v) 20 µg/vrk. Aikuisilla päivittäin noin 5 dl vitaminoiduja maitotuotteita ja vitamiinoitu kasviöljypohjainen rasvalevite levitteenä sekä 2–3 kertaa viikossa kalaruokaa turvaa riittävän D-vitamiinin saannin, joten aikuisten on mahdollista saavuttaa saantisuositus ilman vitamiinilisää.⁽¹⁾

Keiju-rasiamargariineihin on juuri tämän vuoksi lisätty runsaasti D-vitamiinia (20 µg/100 g). D-vitamiinilisästä on omat suositukset^(1,4).

TIESITKÖ:
Rasvoista vähiten
ilmastovaikutuksia
on rypsiöljyllä ja
margariinilla⁽¹⁾.

Mitä leivän päälle?

Se, mitä laitat leivälle, vaikuttaa paljon ruokavaliosi rasvan laatuun ja määrään.

Valitsemalla levitteeksi vähintään 60 % rasvaa sisältävän margariinin sekä lihaleikkeleen ja/tai juuston vähärasvaisena, saat leipäsi rasvan

laadun ja määrän kohdalleen. Muista myös kasvikset! Aterioilla leivän päälle riittää pelkkä margariini.



Ei levitetä,
2 viipaletta makkaraa (20 %)
ja kermajuustoa (30 %)

Rasvaa yhteensä 11 g



1 tl voi-kasviöljylevitettä (80 %),
1 viipale makkaraa (20 %)
ja kermajuustoa (30 %)

Rasvaa yhteensä 10 g



1 tl margariinia (60 %),
1 viipale kinkkua (2 %)
ja vähärasvaista juustoa (17 %)

Rasvaa yhteensä 5 g

■ Pehmeä rasva ■ Kova rasva

Mitä leivän päälle?

MARGARIINIEN JA KASVIRASVA- LEVITTEIDEN VALMISTUS JA LISÄAINEET

Margariinit ovat rasvan ja veden/piimän/maidon seoksia. Neste sekoitetaan rasvan joukkoon siten, että se pysyy rasvan seassa pieninä pisaroina. Jotta rasvan laatu saataisiin mahdollisimman pehmeäksi ja runsaasti välttämättömiä rasvahappoja sisältäväksi, valitaan raaka-aineiksi korkealaatuista rypsiöljyä. Suomalaisissa margariineissa

ei ole kovettettuja kasvirasvoja, vaan margariineihin lisätään pieniä määriä luonnostaan kovia kasvirasvoja, kuten kookosrasvaa ja/tai palmuöljyä oikeanlaisen rakenteen saavuttamiseksi. Keiju-margariinit ja kasvirasvalevitteet eivät sisällä transrasvoja.

Margariinien ja kasvirasvalevitteiden valmistuksessa tarvitaan myös muita aineita, jotta saavutetaan oikeanlainen rakenne ja säilyvyys:

- suolaa
 - Suola antaa makua ja estää osaltaan mikrobien (homeet, hiivat) kasvua. Suola ei ole lisäaine, vaan valmistusaine.
- lesitiiniä (E322) auringonkukan tai rypsin siemenistä tai kasvirasvasta erotettuja rasvahappojen mono- ja diglyseridejä (E471, E472c)
 - Lesitiiniin ja mono- ja diglyseridien avulla vesi saadaan sekoittumaan tasaisesti rasvan sekaan. Ne vähentävät myös margariinin/kasvirasvalevitteen/juoksevan rypsiöljyvalmisteen räiskymistä paistamisessa.
- sitruunahappoa (E330), jota on myös luontaisesti mm. sitrushedelmissä ja natriumkarbonaattia (E500) eli ruokasoodaa
 - Sitruunahapolla ja soodalla säädellään tuotteen happamuutta, joka vaikuttaa säilyvyyteen.
- kaliumsorbaattia (E202), jota on luontaisesti mm. pihlajanmarjoissa ja lakoissa
 - Kaliumsorbaatilla parannetaan kevytlevitteiden säilyvyyttä ja varmistetaan tuotteen turvallisuus.
- beta-karoteenia (E160a), jota esiintyy mm. porkkanassa ja joka on A-vitamiinin esiaste
 - Antaa margariinille toivotun värin.
- Levitteisiin lisätään A- ja D-vitamiinia Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen mukaisesti.

Kaikki tuotteissamme käytetty palmuöljy on vastuullisesti ja kestävän kehityksen periaatteiden mukaan tuotettu ja sertifioitu.



Keiju Rypsi-levitteessä on rasvan, maidon ja veden lisäksi ainoastaan suolaa, luonnollisia aromeja sekä A- ja D-vitamiini lisättynä.



Reseptejä pehmeämpään elämään.

PORKKANATAHNA

AINEKSET

- 4 isoa porkkanaa
- 6 pientä uutta perunaa
- 4 rkl Keiju sitruuna & basilika yrttiöljyä
- 1 valkosipulinkynsi
- 2 rkl hienonnettua lehtipersiljää
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria

VALMISTUSOHJE

Pese ja pilko porkkanat sekä perunat pienemmäksi. Mausta ruokalusikallisella Keiju sitruuna & basilika yrttiöljyä ja paahda 200-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia.

Laita tehosekoittimeen lopun öljyn, valkosipulin, lehtipersiljan, suolan ja pippurin kanssa.

Aja tahnaksi. Lisää tehosekoittimeen tilkka vettä jos porkkanatahna ei tahdo muodostua.

TUOTTEET



Pehmeät rasvat leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan

Käyttämällä kotimaisia rypsiöljypohjaisia tuotteita leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan varmistat ruokavaliosi rasvan pehmeän laadun!



Leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan sopivat tuotteet:

- Keiju laktoositon kasvirasvavelite 70 % 400 g ja 600 g
- Keiju normaalisuolainen margariini 60 400 g ja 600 g
- Keiju Rypsi rypsiöljy-kasvirasvavelite 75 % 400 g ja 600 g
- Keiju Merisuola rypsiöljy-kasvirasvavelite 70 % 400 g ja 600 g
- Keiju Kaura rypsiöljymargariini 60 400 g
- Keiju Valkea rypsiöljymargariini 60 400 g
- Keiju 3 öljyä rypsiöljymargariini 60 400 g
- Keiju Paahdetut siemenet kasvirasvavelite 50 % 180 g
- Keiju rypsiöljy 500 ml ja 1000 ml
- Keiju yrttiöljyt 250 ml
- Keiju auringonkukkaöljy 500 ml ja 1000 ml
- Keiju juokseva rypsiöljyvalmiste 500 ml
- Sunnuntai juokseva rypsiöljyvalmiste 500 ml



Ainoat Suomessa valmistetut kolesterolia tehokkaasti alentavat levitteet:

- Alentaja margariini 60 400 g
- Alentaja Plus kasvirasvavelite 50 % 375 g
- Alentaja +kalium kasvirasvavelite 70 % 400 g
- Alentaja +kalsium margariini 60 400 g



Muista myös muut tuotteemme:

Leivontaan ja paistamiseen:

- Sunnuntai leivontamargariini 500 g
- Sunnuntai laktoositon leivontamargariini 500 g
- Sunnuntai munkinpaistorasva 500 g



Laadukas tuote, samoin kuin tuoteturvallisuus, ovat meille avainasioita tuotteiden pakkausmateriaaleja valittaessa. Arvioidessamme eri pakkausvaihtoehtoja huomioimme myös eri materiaalien ympäristövaikutukset. Sen lisäksi, että panostamme laadukkaaseen tuotesisältöön, on meille tärkeää myös se, että tuotteemme on pakattu mahdollisimman ympäristöystävälliseen pakkaukseen. Esimerkiksi 400 g levitteemme on pakattu kartonkipäällysteiseen, kierrätettävään rasiaan.