



BUNGE

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.

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. Suositeltava rasvan saanti on 25–40 prosenttia päivittäisestä energian kokonaissaannista (E%). Tyydyttyneiden rasvahappojen saannin tulee olla alle 10 E% ja alle kolmannes rasvan kokonaismäärästä. Tyydyttymättömien rasvahappojen osuuden tulee olla vähintään kaksi kolmasosaa kokonaisrasvasta.⁽¹⁾ 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 tyyppiin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Ruokavalion rasvan suositeltava laadun on osoitettu olevan yhteydessä luuston kuntoon sekä ikääntyneillä lihasmassan säilymiseen.⁽¹⁾ Tällainen ruokavalio ehkäisee myös liiallista painonnousua.⁽¹⁾



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

Tyydyttyneiden rasvahappojen korvaaminen moni- ja kertatyydyttymättömillä rasvahapoilla parantaa veren rasva-arvoja, mikä on tärkeää muun muassa sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä ja hoidossa.⁽¹⁾ 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 pehennät 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 pehennät ruokavaliosi rasvan laatua⁽⁴⁾

LISÄÄ PEHMEÄÄ	VÄHEMMÄN KOVAA
Margariinia tai kasvirasvavetitettä (vähintään 60 % rasvaa) leiville	Maito, piimä, jogurtti ja viili rasvattomana tai enintään 1 %:sena
Kasviöljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä salaattiin	Voin ja trooppisten kasviöljyjen välttäminen.
Ruoanlaitossa ja leivonnassa tarvittaessa kasviöljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini/kasvirasvavelite (vähintään 60 % rasvaa)	Vähärasvainen juusto 2–3 viipaletta päivässä (enintään 17 % rasvaa)
300–450 g/vk kypsää kalaa, josta rasvaista kalaa vähintään 200 g/vk	Terveellisistä syistä suositellaan nautaan, sian ja lampaan lihaa enintään 350 grammaa kypsennettynä lihana viikossa, josta prosessoitujen lihan osuuden tulee olla mahdollisimman vähäinen.
Maustamattomia pähkinöitä ja siemeniä vaihdellen 2–3 rkl/pv.	

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

RASVAT ESIIN!

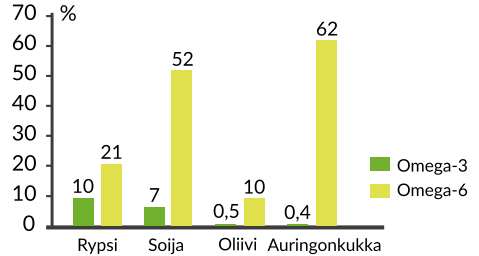
Kun valitset pehmeät rasvat, saat samalla välttämättömät omega-3- ja omega-6-rasvahapot.

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 mukaan kasviöljyjä tulee käyttää päivittäin vähintään 25 g turvaamaan alfa-linoleenihapon saantia. ⁽¹⁾

Rypsiöljy on erityisen suositeltava, sillä se sisältää alfa-linoleenihappoja, eli omega-3-rasvahappoja. Niukasti omega-3-rasvahappoja sisältävä ruokavalio on merkittävä kroonisten sairauksien riskitekijä Pohjoismaissa. Omega-3-rasvahappoja saadaan pehmeästä rasvasta, mutta kaikissa kasviöljyissäkään niitä ei ole. Rypsiöljyissä omega-3- ja ome-



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

ga-6-rasvahappojen suhde on tasapainoinen ja Keiju tuotteissa käytetään puhdasta rypsiöljyä.

Pehmeän rasvan riittävä saanti varmistuu helposti, kun käyttää päivittäin leivällä margariinia (vähintään 60 % rasvaa), öljypohjaista salaattinkastiketta, leivontaan ja ruoanvalmistukseen öljyä tai juoksevaa margariinia ⁽⁷⁾.

Yhdessä teelusikallisessa 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 kasvirasvavahvitettua, lisäämällä salaattiin rypsiöljyä tai rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta ja syömällä 300–450 g viikossa kypsää kalaa, josta rasvaista kalaa tulee olla vähintään 200 g/vk. Valitse ruoanlaittoon ja leivontaan rypsiöljy, juokseva rypsiöljyvalmiste tai 60–75 % margariini tai kasvirasvavahvite.

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



D-VITAMIINIÄ 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, vitamiinoidut maitovalmisteet ja vitamiinoidut 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.

Suomalaisten keskimääräinen D-vitamiinin saanti ruoasta ja ravintolisistä on yhteensä 36 µg/vrk, josta saanti ruoasta on naisilla 10 µg/vrk ja miehillä 13 µg/vrk.⁽¹⁾ Keiju-rasiamargariineihin on juuri tämän vuoksi lisätty runsaasti D-vitamiinia (20 µg/100 g). D-vitamiinilisästä on omat suositukset^(1,4).



Mitä leivän päälle?

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

Valitsemalla levitteeksi vähintään 60 % rasvaa sisältävän margariinin sekä juuston vähärasvaisena, saat leipäsi rasvan laadun ja määrän

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



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 korkealaatuisia rypsiöljyä. Suomalaisissa margariineissa

ei ole kovettuja kasvirasvoja, vaan margariineihin lisätään pieniä määriä luonnostaan kovia kasvirasvoja, kuten shea- tai 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)
 - Lesitiinin 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. sitruus-hedelmässä 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 ravitsemus-neuvottelukunnan suosituksen mukaisesti.

Kaikki tuotteissamme käytetty palmuöljy on vastuullisesti ja kestävä kehityksen periaatteiden mukaan tuotettu mukana 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.



Pestolohi ja ruusukaalit

Pestolohi valmistuu nopeasti air fryerissa. Kypsennysaika riippuu kalafileen paksuudesta. Voit varmistaa oikean kypsyyden grillitikulla tai haarukalla fileen sisään työntämällä – tikku menee vaivatta läpi, kun kala on kypsää.

600 g	nahatonta lohifileetä
600 g	ruusukaaleja puolitetuina
	Keiju sitruuna rypsiöljysprayta tai Keiju rypsiöljyä
2	valkosipulinkynttä hienonnettuna
½ tl	mustapippuria rouhittuna
2 tl	suolaa
2 tl	fenkolinsiemeniä jauhettuna
1	sitruunan kuori raastettuna ja mehu puristettuna
3 rkl	pestokastiketta
	basilikan lehtiä koristeluun

Leikkaa lohi kolmeen annospalaan. Suihkuta lohipalat sekä ruusukaalit rypsiöljyspraylla. Mausta ruusukaalit ja lohi valkosipulilla, mustapippurilla, suolalla ja fenkolinsiemenillä. Sekoita sitruunan kuori ja mehu sekä pestokastike sekaisin. Aseta ruusukaalit ja lohipalat tasaiseksi kerrokseksi airfryerin pellille. Lusikoi pestokastike lohivalojen pinnalle. Kypsennä 180 °C:ssa 9–12 minuuttia riippuen lohien palojen paksuudesta. Koristele valmis pestolohi basilikan lehdillä.

Vinkki! Jos airfryerisi on pieni, kypsennä loheta ruusukaalit kahdessa erässä.

Inspiraatiota keittiöön:



Lähteet

1. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024
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. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.
Saatavilla internetissä: www.fneli.fi
7. Sydänliitto - Rasvan laatu ratkaisee., 2024.
Saatavilla internetissä: www.sydanliitto.fi

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 Makuisa rypsiöljymargariini 60 600 g
- Keiju rypsiöljy 500 ml ja 1000 ml
- Keiju D-vitamiinoitu rypsiöljy 500 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
- Alentaja Maukas 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 ja 600 g levitteemme on pakattu kartonkipäällysteiseen, kierrätettävään rasiaan.

www.keiju.fi | www.alentaja.fi | www.bunge.fi