Pohjoisen kultaa

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN pohjoismaiseen ruokavalioon kuuluvat oleellisesti sesongin kasvikset ja marjat, täysjyvävilja, kala ja rypsiöljy. Tällaisten ruokatottumusten terveysvaikutuksia on tutkittu runsaasti muun muassa Itä-Suomen yliopistossa. Ruokavalio vaikuttaa suotuisasti veren kolesterolitasoon ja elimistössä piilevään matala-asteiseen tulehdukseen. Se näyttää pienentävän myös vyötärölihavuuden ja metabolisen oireyhtymän riskiä.

RYPSIÖLJYN RASVAHAPPOKOOSTUMUS on oliiviöljyä monipuolisempi. Rypsiöljyssä on huomattavasti enemmän alfalinoleenihappoa, joka on linolihapon ohella elimistön tarvitsema välttämätön rasvahappo. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan elimistössä esimerkiksi hermoston, ihon ja näkökyvyn normaaliin toimintaan. Päivittäinen tarve täyttyy noin kahdella ruokalusikallisella rypsiöljyä. Sadassa grammassa rypsiöljyä on omega-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfalinoleenihappoa noin 10 ja omega-6-rasvahappoihin kuuluvaa linolihappoa noin 20 grammaa.

SUOMALAISESSA RUOKAVALIOSSA on tyypillisesti liikaa kovan eli tyydyttyneen rasvan lähteitä, kun taas pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa pitäisi saada enemmän. Yli 90 prosenttia rypsiöljyn rasvasta on terveydelle hyödyllistä pehmeää rasvaa, joka edistää sydämen, verisuonten ja aivojen hyvinvointia. Kovan rasvan käytön vähentäminen ja korvaaminen pehmeällä rasvalla ja laskee veren kolesterolitasoa. Se vaikuttaa edullisesti myös sokeriaineenvaihduntaan ja vähentää muistisairauksien riskiä. Lisäksi sen on havaittu vaikuttavan luuston ja lihasten kuntoon. Korkeasta kolesterolista ja kohonneesta verenpaineesta kärsiviä kehotetaan hoitosuosituksissa suosimaan rypsiöljyä.

LEIVONTAAN JA RUOANLAITTOON

Keiju rypsiöljy on parhaimmillaan salaatinkastikkeissa, paistamisessa ja leivonnassa ja uppopaistamisessa.



Kuva 1 Keiju rypsiöljy

Raikas ja neutraalin makuinen rypsiöljy sopii monipuolisesti ruoanlaittoon ja leivontaan.



Pehmeän makuinen Neito rypsiöljy tuo ruoan omat aromit esille ja kestää hyvin lämmittämisen.



Kuva 2 neito rypsiöljy