Terveellisen ravitsemuksen nyrkkisäännöt

**TARKKAILE PAINOASI**

Jos haluat välttää lihomista, älä syö hotkien, älä ota suuria annoksia, äläkä ota ylimääräisiä annoksia. **Jos haluat laihtua, valitse vähäkalorisia ruokia, syö hedelmiä, vihanneksia ja täysjyvätuotteita, vähennä rasvan, sokerin ja alkoholijuomien käyttöä ja liiku entistä enemmän.**



**VÄHEMMÄN RASVAA JA KOLESTEROLIA**

Syö harkiten lihaa ja lihavalmisteita. **Suosi vähärasvaisia lihoja (kanaa, kalkkunaa, riistaa)** ja poista aina näkyvä rasva. Lisää kalan osuutta ruokavaliossasi. Siirry rasvattomaan tai ykkösmaitoon. **Älä syö rasvaisia maitotuotteita tai juustoja. Rajoita rasvojen ja öljyjen käyttöä varsinkin tyydyttyneiden rasvojen (voi, kerma, laardi, siankylki, ihra, kookostuotteet, suklaa)**. **Suosi ruoan kypsennyksessä keittämistä, uunissa hauduttamista ja höyryttämistä. Vältä uppopaistettuja ja leivitettyjä ruokia. Tarkista elintarvikkeiden rasvan määrä ja laatu.**



**ENEMMÄN KUITUJA JA TÄRKKELYSTÄ**

Syö ruokia, joissa on paljon kuituja ja tärkkelystä: **täysjyvätuotteita (leipä, makaronituotteet, riisi ym.),** **perunoita, papuja ja herneitä.** Vältä rasvaisia ja makeita leivonnaisia. **Syö päivittäin hedelmiä ja vihanneksia.**



IRTI MAKEISISTA

Vältä makeisten ja muiden makeutettujen tuotteiden nauttimista. Makeisista, pikkuleivistä ja virvoitusjuomista saa pelkkiä tyhjiä kaloreita ja sokeria. **Tarkista pakkausmerkinnöistä sokerin määrä: jos luettelossa on ensimmäisenä sokeri, sakkaroosi (ruokosokeri), glukoosi (rypälesokeri), maltoosi (mallassokeri), dekstriini, laktoosi (maitosokeri) tai fruktoosi (hedelmäsokeri)**, raaka-aineissa on eniten sokeria.



VÄHEMMÄN SUOLAA

**Älä lisää keitinveteen suolaa ollenkaan tai käytä sitä vain aavistuksen verran (voit antaa ruoalle lisämakua yrteillä, mausteilla tai sitruunamehulla).** Älä ripottele suolaa maistamatta ruokaa. Syö mahdollisimmanvähän valmiiksi suolattuja ruokia **(ranskanperunat, suolapähkinät, paukkumaissi, valmiit salaatinkastikkeet, suolaliemeen säilötyt elintarvikkeet, lihavalmisteet, savulihat, kovat juustot, vihannes- ja keittosäilykkeet**). Lue pakkausmerkinnät, jotta saat selville, paljonko suolaa valmiste sisältää.



ENINTÄÄN KOHTUULLISESTI ALKOHOLIA

**Alkoholijuomista saa runsaasti kaloreita**. Sikiölle ja lapselle alkoholi on suoranaista myrkkyä, mutta aikuisen terveydelle ei muutama drinkki ole vaaraksi. **Juo mieluummin mietoja alkoholijuomia (viiniä ja olutta)** kuin väkeviä, ja vain aterioiden yhteydessä. **On hyvä muistaa, että pullo olutta, 12 cl viiniä ja 4 cl viinaa sisältävät saman määrän alkoholia (noin 11 grammaa). Yksi gramma alkoholia tuottaa 7 kaloria energiaa eli lähes yhtä paljon kuin gramman rasvaa.**



VÄHÄN KAIKKEA

Yksinkertaisin ja paras tapa varmistua siitä, että elimistö saa tarvitsemansa ravintoaineet, on syödä mahdollisimman monipuolisesti ja yhdistellen eri ruoka-aineita. On tärkeää syödä päivittäin kuudesta eri ruoka-aineryhmästä:

1. Liha, kana ja kanamunat
2. Maito, jogurtti, juusto ja muut maitotuotteet
3. Leipä, makaronit ja muut viljatuotteet
4. Peruna ja juurekset
5. Rasvat
6. Hedelmät, herneet, pavut ja vihannekset