Miten käytät reseptejä

Jokaisessa ohjeessa on mukana ravintotaulukko, josta ilmenee kuinka paljon ruoassa on kaloreita, rasvaa kaiken kaikkiaan, tyydyttyneitä rasvahappoja, kolesterolia, proteiineja, hiilihydraatteja, natriumia, kuituja ja valmistuksen yhteydessä lisättävästä sokerista tai alkoholista tulevia kaloreita. Taulukoiden tiedoista ei ole kuitenkaan ole mitään hyötyä, ellet ole selvillä siitä, mitä terveelliseen ruokavalioon pitäisi kuulua. Tässä muutamia suuntaa-antavia ohjeita.



Päivittäisestä kalorimäärästä korkeintaan 30 % saisi olla peräisin rasvoista ja korkeintaan 10 % tyydyttyneistä rasvahapoista. Tämä merkitsee sitä, että ruoka-annos, josta saa yhteensä 300 kcal ja 15 grammaa rasvaa, on epäterveellinen: 15 rasvagrammasta saa 15 X 9 kcal = 135 kcal eli annoksen energiasisällöstä 45 % tulee rasvasta, toisin sanoen reilusti enemmän kuin olisi suotavaa. Vastaavasti voidaan laskea, että jos annoksessa on 5 g tyydyttyneitä rasvahappoja, saa niistä 45 kcal eli paljon enemmän kuin sallitut 10 % (= 30 kcal).



Käytännössä ei ole mahdollista (eikä edes tarpeen ) syödä siten, että joka ruoka-annos olisi täydellisesti suositusten mukainen. Onkin välttämätöntä rakentaa ateriakokonaisuus vaihdellen ja yhdistellen sopivasti sen eri osia. Esimerkiksi liha- tai juustoruoan vastapainoksi sopii erittäin kevyt salaatti. Ei pidä kiinnittää huomiota yhteen ainoaan ruokalajiin, vaan päivittäisen ravinnon kokonaissaantiin.



* PROTEIINIT: Suositus on, että proteiineista saataisiin noin 10 % päivittäisestä energiantarpeesta. Koska 1 grammasta proteiineja saa 4 kcal, 400 kcal ruoka-annoksen ihanteellinen proteiinimäärä olisi 10 kcal (10 x 4 kcal=40 kcal). On hyvä muistaa, että viipaleessa keittokinkkua on noin 4 grammaa proteiineja, lautasellisessa pastaa ja tomaattikastiketta 7 grammaa, viipaleessa emmentaljuustoa (30 g)10 grammaa ja pihvissä 20 grammaa.
* HIILIHYDRAATIT: Ihanteellisessa ruokavaliossa peräti 50-55 päivittäisestä kalorimäärästä on peräisin pitkäketjuisista hiilihydraateista (tärkkelyksestä); sokerien osuus saisi olla enintään 10-12 %. Jos päivittäinen energiankulutus on 1800 kcal, hiilihydraatteja pitäisi syödä 250 g (250 x4 kcal = 1000 kcal). Viljatuotteita, vihanneksia ja hedelmiä tulisi nauttia joka päivä. Niiden avulla on helpompi hillitä rasvan ja proteiinien osuutta.
* RUOKAAN LISÄTTY SOKERI: Moniin jälkiruokiin lisätään tavallista sokeria, hunajaa tai siirappia.
* KOLESTEROLI: Kolesterolin suositeltu päivittäinen enimmäismäärä on 300 milligrammaa. Yhdessä kananmunassa on kolesterolia 260 mg. Kaikki kolesteroli on keltuaisessa. Moniin ruokiin voidaan kokonaisten munien sijasta voidaan käyttää pelkkiä valkuaisia tai kananmunat voidaan kokonaan korvata jollain toisella ruoka-aineella.
* NATRIUM: Suositus on, että natriumia ei nautittaisi enempää kuin 1 milligramma kaloria kohti. Käytännössä pysyt suositusten rajoissa, jos näytit päivässä natriumia (milligrammoina) saman verran tai vähemmän kuin kaloreita (kolokaloreina). Älä kuitenkaan käytä suolaa enempää kuin 4-6 grammaa päivässä.
* KUIDUT: Aikuiselle sopiva päivittäinen kuituannos on vähintään 25-35 grammaa. Kuituja saa ainoastaan kasvikunnan tuotteista: salaattiaineksista, herneistä, pavuista, linsseistä ja viljatuotteista (varsinkin täysjyvätuotteista). Hedelmissä (omenoissa, luumuissa, viinirypäleissä ja sitrushedelmissä) on runsaasti kuituja.



PÄIVITTÄINEN ENEERGIANTARVE

|  |  |
| --- | --- |
| MIEHET IKÄ  | KALOREITA/VRK |
| 10-12 | 2250 |
| 13-15 | 2550 |
| 16-1718-2930-59Yli 60  | 2800305029002000 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| NAISET IKÄ  | KALOREITA/VRK |
| 10-12 | 2000 |
| 13-15 | 2150 |
| 16-17 | 2200 |
| 18-29 | 2150 |
| 30-59 | 2150 |
| Yli 60  | 1700  |

Raskauden aikana 200 kcal enemmän

Imetettäessä 500 kcal enemmän