RASVAT

**Rasvat**

Rasvat voidaan jakaa pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Kovia rasvoja ovat myös transrasvat, joita tulisi välttää ruokavaliossa tyydyttyneiden rasvojen tavoin.

Ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja ovat

* linolihappo eli omega-6-sarjan rasvahappo ja
* alfalinoleenihappo eli omega-3-sarjan rasvahappo.

Vaikka suomalaiset ovat lisänneet pehmeiden rasvojen käyttöä, suomalainen ruokavalio sisältää kovia rasvoja yhä reilusti yli suositellun saannin ylärajan. Ruokavaliossa tulisi rajoittaa kovan rasvan lähteitä ja lisätä pehmeän rasvan käyttöä.

Elintarvikkeiden rasvapitoisuuksista ja rasvan laadusta löydät lisätietoa kansallinen elintarvikkeiden koostumustietopankki Finelistä®.

Ravitsemus- ja ruokasuositukset esittävät rasvan määräksi 25–40 % päivän energiasta. Rasvan käytön lisäys tulisi saada pehmeänä rasvana ja kertatyydyttymättömien rasvahappojen saantisuositus on 10–20 % energiasta. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuuden energiasta tulisi olla korkeintaan 10 %.

Kova rasva

Kova rasva koostuu rasvahapoista, joiden hiiliatomien välillä on yksinkertaisia eli tyydyttyneitä sidoksia.

Kovan rasvan lähteitä ovat

* voi, voin ja kasvirasvan seokset
* kovat leivonta- ja talousmargariinit
* etenkin rasvainen punainen liha, makkarat ja lihaleikkeleet
* rasvaiset maidot, kermat ja juustot
* rasvaiset makeat ja suolaiset leivonnaiset (esim. pizzat ja piirakat)
* kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy.

Kova rasva lisää veren huonoa LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on yksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä. Kovalla rasvalla, kun se korvaa ruokavaliossa pehmeää rasvaa, on yhteys myös muihin kroonisten sairauksien riskitekijöihin, kuten matala-asteiseen tulehdukseen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin.

Suomalaisessa ruokavaliossa suurin osa kovasta rasvasta on tyydyttynyttä rasvaa, jota saadaan FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan lähes 15 % energiasta suosituksen ollessa 10 %.

Pehmeä rasva

Pehmeä rasva koostuu rasvahapoista, joiden hiiliatomien välillä on kaksoissidoksia eli tyydyttymättömiä sidoksia. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavalion tulisi sisältää rasvaa 25–40 % energiasta ja pehmeää rasvaa tästä kaksi kolmasosaa.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalainen ruokavalio sisältää rasvaa yhteensä noin 38 % energiasta, josta pehmeää rasvaa on noin 21 % energiasta.

Pehmeän rasvan lähteitä ovat

* kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt
* margariinit ja kasvirasvalevitteet
* kala
* pähkinät, mantelit ja siemenet.

Transrasvat

Transrasvahappoja syntyy teollisessa käsittelyssä ja märehtijöiden pötsissä. Transrasvahapot ovat terveysvaikutuksiltaan pääosin kovaan rasvaan verrattavia. Suomalaisten käyttämissä elintarvikkeissa transrasvahappojen pitoisuudet ovat tällä hetkellä pienet.

Transrasvojen määrä ruokavaliossa suositellaan karsittavan minimiin. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan transrasvojen saanti oli 0,4 % ruokavalion kokonaisenergiasta.

Transrasvan lähteitä ovat

* rasvaiset maitovalmisteet
* voi ja voita runsaasti sisältävät rasvat
* leivonnaiset, joissa on käytetty voita sisältäviä rasvoja
* lihavalmisteet.

Noin 80 % suomalaisen ruokavalion transrasvoista saadaan eläinkunnan tuotteista. Kun välttää runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita, välttää samalla myös transrasvoja.