Ravintokuidut

**RAVINTOKUITU**

Ravintokuidulla tarkoitetaan kasvikunnan tuotteista saatavia suolistossa hajoamattomia hiilihydraatteja. Ravintokuitu koostuu useista eri yhdisteistä.

 Ravintokuidut ovat ruuasta saatavia yhdisteitä, joita ihmisen ruuansulatuskanavan entsyymit eivät kykene hajottamaan.

Kasvikunnan tuotteet, esimerkiksi täysjyvävilja, kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit ja pähkinät, sisältävät ravintokuitua. Kuituja tulisi saada ruuasta päivittäin noin 25─35 g.

Erityisen tärkeä kuidun lähde suomalaisessa ruokavaliossa on täysjyväviljatuotteet, esimerkiksi ruisleipä. Kun päivittäiseen ruokavalioon kuuluu täysjyväviljatuotteiden lisäksi monipuolisesti muita kuidun lähteitä, päivän saantisuositus täyttyy. Esimerkiksi kuusi ruisleipäpalaa kattaa noin puolet kuidun päivittäisestä tarpeesta.

**VESILIUKOINEN JA VETEEN LIUKENEMATON KUITU**

Ruuassa on vesiliukoista ja veteen liukenematonta kuitua. Veteen liukenematonta kuitua saa erityisesti kaikista täysjyväviljoista. Vesiliukoista kuitua taas on runsaasti muun muassa hedelmissä, marjoissa ja palkokasveissa. Useimmissa ruuissa on molempia kuitutyyppejä ja molemmat ovat terveyden kannalta suotuisia.

**MIKSI KUITUA PITÄISI SYÖDÄ?**

Koska ravintokuitu ei hajoa ruuansulatuksessa, se kulkee koko ruuansulatuskanavan läpi päätyen lopulta paksusuoleen. Kuidulla on erilaisia terveysvaikutuksia eri ruuansulatuskanavan osissa.

Kuitu hidastaa mahalaukun tyhjenemistä, ruuan imeytymistä ja alentaa veren kolesterolipitoisuutta. Runsaskuituinen ruoka pitää kylläisyydentunteen pitkään yllä, mutta kuitu ei kuitenkaan sisällä juurikaan energiaa.

Paksusuolessa kuitu tehostaa suoliston toimintaa lisäämällä ulostemassan määrää. Tällöin ulostemassa kulkeutuu suolen läpi nopeammin. Ulostemassan suurempi määrä ja nopeampi läpikulkuaika vähentävät suolistolle haitallisten aineiden vaikutuksia suolen soluille.

Kuitu toimii myös ravintona suoliston omille mikrobeille, jotka ovat tärkeä osa muun muassa elimistön immuunipuolustusta. Osa mikrobeista tuottaa kuiduista omassa aineenvaihdunnassaan lyhytketjuisia rasvahappoja, jotka ovat monin tavoin hyödyllisiä terveydelle.

Lisäksi runsaan kuidunsaannin on todettu ehkäisevän ainakin paksusuolen syöpää.

**Esimerkkejä ruokien sisältämistä kuitupitoisuuksista:**

|  |  |
| --- | --- |
| **RUOKALAJI TAI RUOKA-AINE** | **KUIDUN MÄÄRÄ (g)** |
| Päärynä (1 kpl, 195 g) Mämmi (150 g) Soija-kasvislasagne (300 g) Appelsiini (1 kpl, 215 g) Ruispuolukkapuuro (2 dl) Härkäpapurouhe (30 g) Pellavansiemen (15 g) Saksanpähkinä (1 dl) Kasvisgratiini (180 g) Ruispuuro (2 dl) Omena (1 kpl, 200 g) Kaurapuuro (2 dl) Mustaherukka (1 dl) Ruisleipä (1 viipale) Persikka (1 kpl, 145 g) Ruisnäkkileipä (1 viipale) Grahampaahtoleipä (1 viipale) Mustikka (1 dl) Herne (1 dl) Ranskanleipä (1 viipale) | 7,6 6,2 5,2 4,5 4,4 4,1 4,0 4,0 3,7 3,2 3,1 3,0 2,9 2,9 2,6 2,6 2,6 2,0 1,9 0,7 |

### Ravintokuitua on kahdenlaista.

**Liukenematon kuitu**parantaa suoliston toimintaa ja voi ehkäistä ruoansulatuskanavan sairauksia. Runsaasti liukenematonta kuitua on täysjyväviljassa. Syö täysjyvävalmisteita 6-9 annosta päivässä. Leipä on hyvä kuidun lähde kun, siinä on 6 g tai enemmän kuitua/ 100 g leipää. Tumma riisi ja makaroni sisältävät myös runsaasti kuitua.

**Liukoinen kuitu** tasaa aterian jälkeistä verensokerin nousua, alentaa veren kolesterolipitoisuutta ja pitää pitkään kylläisenä. Liukenevaa kuitua on runsaasti marjoissa, hedelmissä ja palkokasveissa.

Kuidun saantisuositus on naisilla vähintään 25 g ja miehillä vähintään 35 g päivässä.

### Elintarvikkeiden kuitupitoisuuksia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Elintarvike | annos | kuitua g |
| Ruisleipä | viipale (30 g) | 2,5 |
| Ruisnäkkileipä | pala | 2,2 |
| Grahampaahto | viipale (20 g) | 0,8 |
| Sekaleipä | viipale (30g) | 1,1 |
| Jälkiuunileipä | viipale(30g) | 3,5 |
| Korvapuusti | kpl (60 g) | 1,3 |
| Munkki | kpl (60 g) | 1 |
| Kaurapuuro | 2 dl | 2,6 |
| Ruispuuro | 2 dl | 5,8 |
| Kuitumurot | 2 dl | 7,5 |
| Kauralese | rkl | 1,5 |
| Vehnälese | rkl | 1,7 |
| Ruislese | rkl | 1 |
| Omena | kpl | 2,5 |
| Appelsiini | kpl | 2,8 |
| Mustaherukka | 1 dl | 2,5 |
| Peruna | kpl | 1 |
| Porkkana | kpl | 1 |
| Herne (keitetty) | 1 dl | 3,9 |
| Jäävuorisalaatti | 50 g | 0,6 |

# Missä on ravintokuitua?

**Ravintokuitua on kasvikunnan tuotteissa: viljavalmisteissa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa sekä pähkinöissä ja siemenissä.**

Ravintokuitua on kasvikunnan tuotteissa: viljavalmisteissa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa sekä pähkinöissä ja siemenissä. Lihassa, kalassa, maidossa ja rasvoissa ei ole kuitua.

Suomalaiset saavat kuitua 20-25 grammaa päivässä, kun suositus aikuisille on 30-35 grammaa. Kuitupitoisella ruualla on monia terveysvaikutuksia eikä kuitu juurikaan sisällä energiaa. Kuidun lisääminen onnistuu pienillä valinnoilla. Seuraavassa hyviä kuidun lähteitä.

## Leivät

Viljavalmisteiden kuitupitoisuus vaihtelee. Mitä tummempi leipä, sitä enemmän kuitua. Täysjyväviljavalmisteet sisältävät eniten kuitua. Määrät on ilmoitettu tuotepakkauksissa – vertaa ja valitse.

Syö leipää 6-9 palaa päivässä!

## Viljavalmisteet

Viljavalmisteita ovat puurot, leseet, myslit, murot, pastat (makaronit) ja riisi.

Veteen keitetyt hiutalepuurot (esim. kaura, ruis, ohra) ovat hyviä kuidunlähteitä. Puuro on hyvää ja edullista perusruokaa – eikä lihota. Kokeile puuron valmistamista mikroaaltouunissa. Pikahiutaleista valmistuu puuro minuutissa! Uusia makuja saat sekoittamalla erilaisia hiutaleita tai lisäämällä puuroon marjoja tai hedelmäsosetta. Viljavalmisteista kaura sisältää vesiliukoista kuitua, joka laskee kolesterolia.

Myslien rasva-, suola ja energiapitoisuus vaihtelee. Vertaile pakkauksia ja valitse tilanteeseesi sopiva. Murojen kuitupitoisuus vaihtelee ja on pienempi kuin mysleissä. Kaupasta löytyy myös runsaasti kuitua sisältäviä muroja. Markkinoilla on myös tummaa riisiä ja – makaronia. Kokeile kotimaisesta viljasta tehtyä makaronia!

Kokeile täysjyväspagetin sekoittamista tavallisen joukkoon – saat makoisan yhdistelmän.

Vehnä- ja ruisleseet sisältävät suurimmaksi osaksi veteen liukenematonta kuitua. Kauranlese taas vesiliukoista. Käyttö on aloitettava varovasti esim. noin yksi teelusikallinen päivässä, sillä suuret lesemäärät tottumatta voivat tukkia suoliston. Kolmen ruokalusikallisen päiväannosta ei kannata ylittää. Leseiden kannattaa antaa turvota nesteessä ennen syömistä. Lisäksi on juotava riittävästi. Kauraleseistä valmistuu maittava puuro. Kaikkia leseitä voit lisätä ruokiin, piimään, viiliin, lihapullatakinaan jne. Käyttöohjeita löydät tuotepakkauksista. Ilman leseitäkin voi koota kuitupitoisen ruokavalion.

Huom! 1 dl leseitä painaa noin 25 g.

## Kasvikset

Kasvisten kuitupitoisuus ei vähene kypsennettäessä. Kasvisten mukana tulee vitamiineja, kivennäisaineita, flavonoideja ym. terveyttä edistäviä aineita. Sekä makuja ja värejä. Pakastekasviksia voit lisätä helposti lähes kaikkiin ruokiin. Eniten vesiliukoista kuitua on pavuissa ja herneissä. Syö joka päivä kasviksia! Suosi kotimaista!

## Hedelmät ja marjat

Kotimaiset marjat ovat hyviä kuidunlähteitä. Syö hedelmiä ja marjoja vaihdellen, 2-4 annosta päivässä. Mikäli et voi syödä pakastemarjoja niiden happamuuden vuoksi, lisää sokeria tai aspartaamia. Kokeile tuoremarjakiisselin valmistamista. Kuivatuissa hedelmissä on runsaammin kuitua kuin tuoreissa, koska vettä on haihtunut kuivattaessa.

## Pähkinät ja siemenet

Pähkinöissä ja siemenissä on runsaasti kuitua. Ne sisältävät myös runsaasti rasvaa ja energiaa. Niistä saa vaihtelua salaatteihin ja muuhun ruokaan sekä makua leivontaan. Sopivat energiapitoisiksi välipaloiksi.

## Esimerkkejä ravintoaineiden kuitupitoisuuksista:

**Kasvikset** **100 g annosta kohti**

Herne 5,5

Lehtisalaatti 1,2

Pensaspapu 2,4

Peruna 1,4

Porkkana 2,4

Tomaatti 0,4

Valkoinen papu, keitetty 6,1

Valkokaali 2,0

**Hedelmät ja marjat** **100 g annosta kohti**

Appelsiini 2,4

[Avokado](https://www.terve.fi/) 2,0

Banaani 1,6

Kuivatut sekahedelmät 5,6

Mansikka 2,4

Mustaherukka 4,9

Mustikka 3.1

Omena 1,8

Puolukka 2,5

**Pähkinät ja siemenet** **100 g annosta kohti**

Auringonkukan siemenet 6,0

Hasselpähkinä 6,0

Maapähkinä 8,1

Manteli 7,2

Pellavansiemenrouhe 31,0

Seesaminsiemenet 7,9

**Leivät 100 g annosta kohti**

Grahamleipä 5,0 g (yhdessä viipaleessa on kuitua n. 1,5 g)

Jyväinen ruisleipä 12,5 g (yhdessä viipaleessa on kuitua n. 5,0 g)

Näkkileipä, tumma 18,3 g (yhdessä palassa on kuitua n. 2,2 g)

Patonki 3,6 g yhdessä palassa on kuitua n. 1,8 g)

Ranskanleipä 3,2 g (yhdessä viipaleessa on kuitua n. 0,8 g)

Ruislimppu 10,0 g (yhdessä viipaleessa on kuitua n. 3,5 g)

**Valmiit ruuat** **100 g annosta kohti**

Kaurapuuro 0,8 g

Maissihiutaleet 3,4 g

Makaroni, spagetti, tavallinen, keitetty 0,9 g

Makaroni, spagetti, tumma, keitetty 1,7 g

Mysli 6,1 g

Riisi, kiillotettu, keitetty 0,8 g

Riisi, täysjyvä, keitetty 2,6 g

Riisimurot 1,1 g

Ruispuuro 2,3 g

**Hiutaleet** **100 g kuiva-annosta kohti**

Kaurahiutale 10,0 g

Neljän Viljan hiutale 12,1 g

Ohrahiutale 11,5 g

Pikakaura+kuitu hiutale 13,6 g

Pikakaurahiutale 10,0 g

Riisihiutale 0,3 g

Ruishiutale 14,5 g

Tattarihiutale 5,3 g

Vehnähiutale 10,0 g

**Leseet** **100 g kuiva-annosta kohti, 1 dl leseitä painaa noin 25 g**

Kauralese 16,5 g

Ruislese 39,0 g

Vehnälese 38,0 – 48,0 g

**Pastat** **100 g kuiva-annosta kohti**

Amorini, Gnocchi, Simpukka 3,1 g

Luomu makaroni ja spagetti 3,0 g

Makaroni 3,2 g

Ohramakaroni+kuitu 8,0 g

Penne, Fusilli, Tricolore, Formula 3,1 g

Pikamakaroni+kuitu 8,0 g

Raketti Makaroni, Raketti Spagetti 3,1 g

Ruisraketti makaroni 6,7 g

Spagetti, lasagne 3,0 g

Tagliatelle, Pappardelle, Fidellini 3,0 g

Tumma makaroni 6,0 g

**Suurimot** **100 g kuiva-annosta kohti**

Basmati riisi, Jasmiini riisi 1,4 g

Esikypsytetty ohrasuurimo 11,5 g

Esikypsytetty ruissuurimo 14,5 g

Esikypsytetty vehnäsuurimo 10,0 g

Irtonainen riisi+ohra 10,8 g

Kauramannasuurimo 8,8 g

Mannasuurimo 3,3 g

Pikariisi 0,7 g

Pitkäriisi 0,5 g

Puuroriisi 0,3 g

Puuroriisi+ohra 12,1 g

Tattarisuurimo 5,3 g

**Jauhot** **100 g kohti**

Durumvehnäjauho 3,0 g

Erikoisvehnäjauho 3,3 g

Graham täysjyvävehnäjauho 12,5 g

Hiivaleipäjauho 5,5 g

Karkea vehnäjauho 3,8 g

Korppujauho 4,1 g

Lettu- ja vohvelijauho 3,4 g

Ohrajauho 10,5 g

Patonkijauho 3,4 g

Pizzajauho 3,7 g

Puolikarkea vehnäjauho 3,8 g

Ruisjauho 14,5 g

Ruissihtijauho 10,0 g

Sämpyläjauhoseos 6,0 g

Tattarijauho 5,3 g