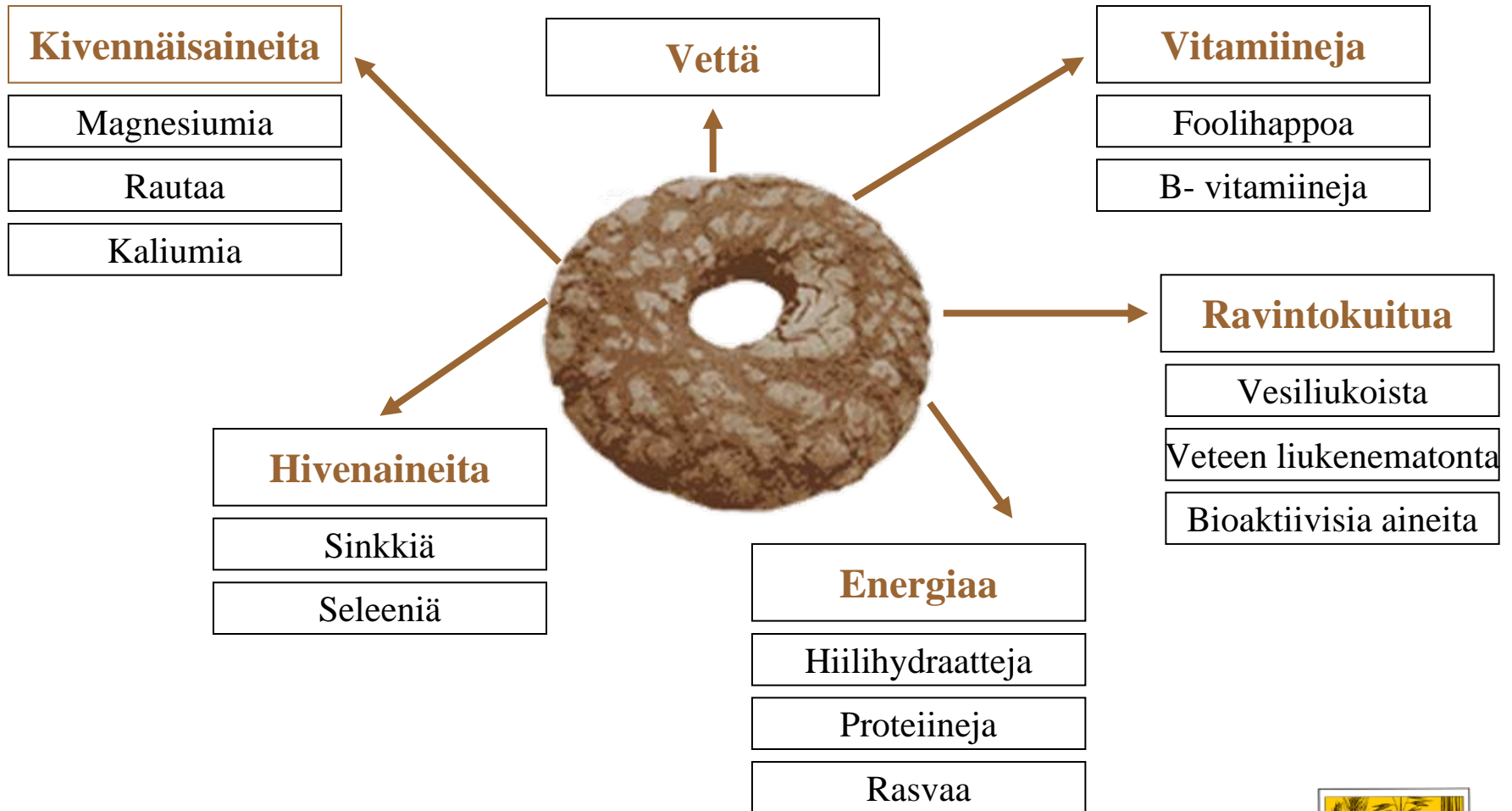


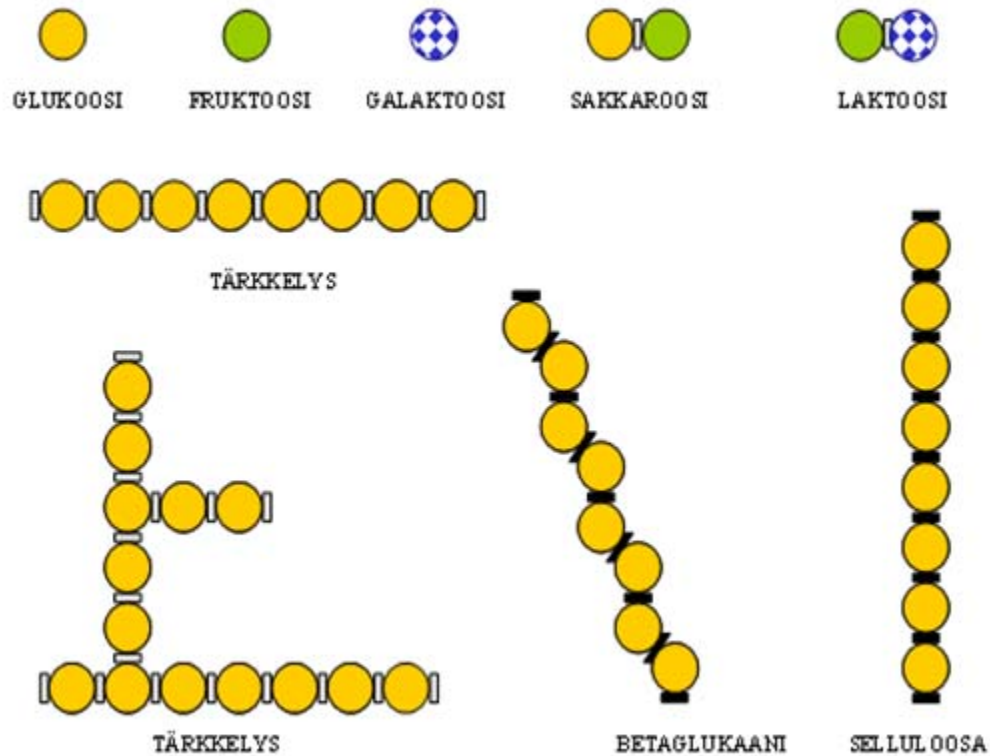
8 LEIPÄ JA VILJA RAVITSEMUKSESSA



Mitä leipä on ?



Hiilihydraattien suku



Monipuolinen täysjyvävilja

Auttaa painonhallinnassa

Kuitupitoinen vilja sulaa hitaasti ja pitää kylläisenä pitkään. Kuiduissa ei ole kaloreita.

Auttaa jaksamaan

Viljasta saa hyvää energiaa, verensokeri pysyy tasaisena.

Viljan kivennäisaineet hoitavat

hermostoa, lihaksia, kynsiä, ihoa ja hiuksia.



Viljan B-vitamiinit

säätävät ruokahalua ja pitävät yllä vireyttä ja keskittymiskykyä.

Vatsa kiittää kuiduista

Viljan kuitu ”voitelee” suolistoa, parantaa vatsan toimintaa ja vähentää ummetusta.

Vilja pienentää

sairastumisriskiä sydän- ja verisuonitauteihin ja tyypin 2 diabetekseen. Kuidut alentavat veren kolesterolia poistamalla sitä mukanaan elimistöstä.



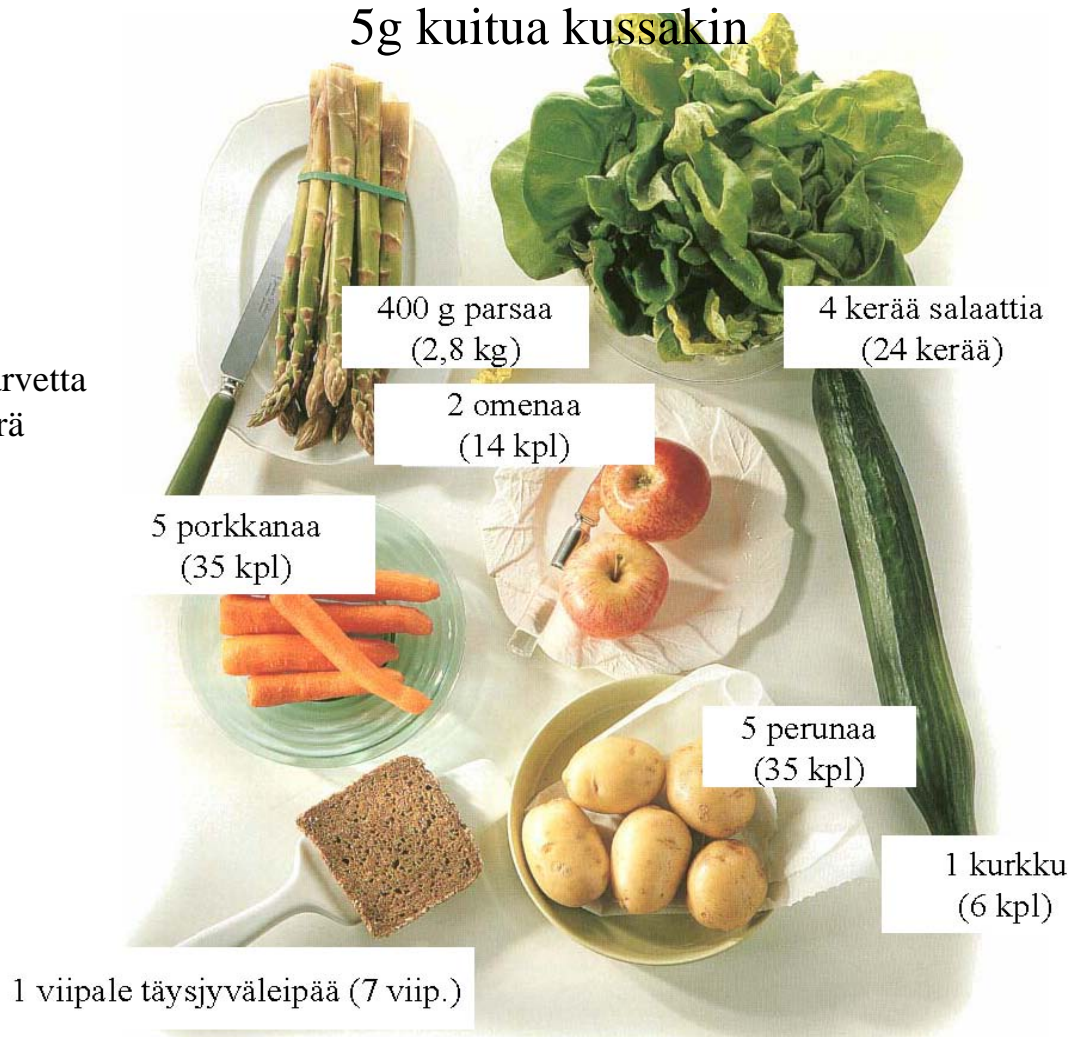
Kuidun vaikutukset

Vaikutuskohta	Fysiologinen vaikutus	Mahdollinen terveysvaikutus
Suu	Lisää ruuan pureskelun tarvetta ja syljen eritystä. Laimentaa ruokamassaa.	Suojaa hammasmädältä. Pitää ikenet terveinä.
Mahalaukku	Aktivoi mahahapon ja ruoansulatushormonien eritystä. Hidastaa ruokasulan tyhjentymistä mahalaukusta ohutsuoleen.	Pitää kylläisenä. Ehkäisee ylensyöntiä ja lihomista.
Ohutsuoli	Säätää suolen pH:ta. Lisää ruokasulan viskositeettia, mikä hidastaa hiilihydraattien hajoamista ja ravintoaineiden imeytymistä.	Tasaa aterianjälkeistä verensokeripitoisuuden nousua.
Paksusuoli	Sitoo vettä, lisää suolen sisällön ja ulosteen määrää ja nopeuttaa suoliston toimintaa. Sitoo haitallisia aineita, kuten kolesterolia, ja erittää ne ulosteiden mukana pois elimistöstä. Fermentoituu erilaisiksi aineenvaihduntatuotteiksi.	Ehkäisee ummetusta. Laskee veren kolesterolipitoisuutta. Muuttaa sappihappojen aineenvaihduntaa suotuisaan suuntaan. Pienentää rinta- ja paksusuolisyövän riskiä.

Elintarvikkeiden kuitukartta

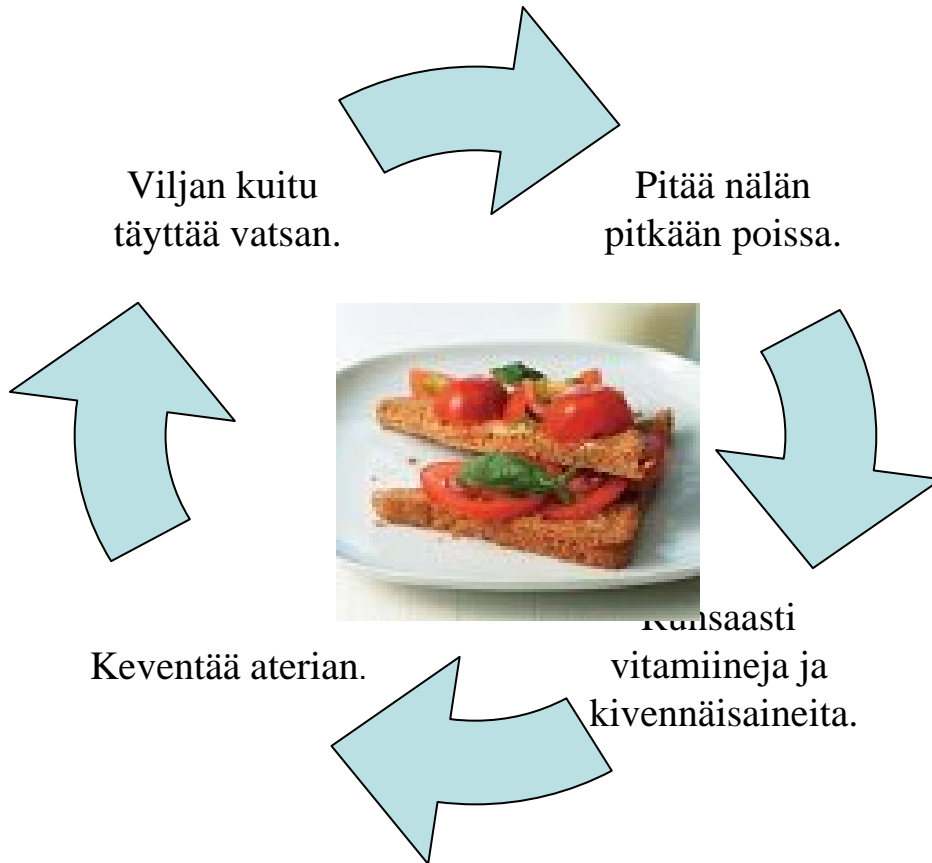
5g kuitua kussakin

Suluissa päivän tarvetta
vastaava määrä



Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja painonhallinta



- Laihduttajalle leipää 4-6 viipaletta/vrk
- Huomio keveisiin leivänpäällisiin
- Makeannälkään pikkupulla tai pala pullapohjaista marjapiirakkaa

- Vyötärön ympäryys kertoo lihavuudesta.

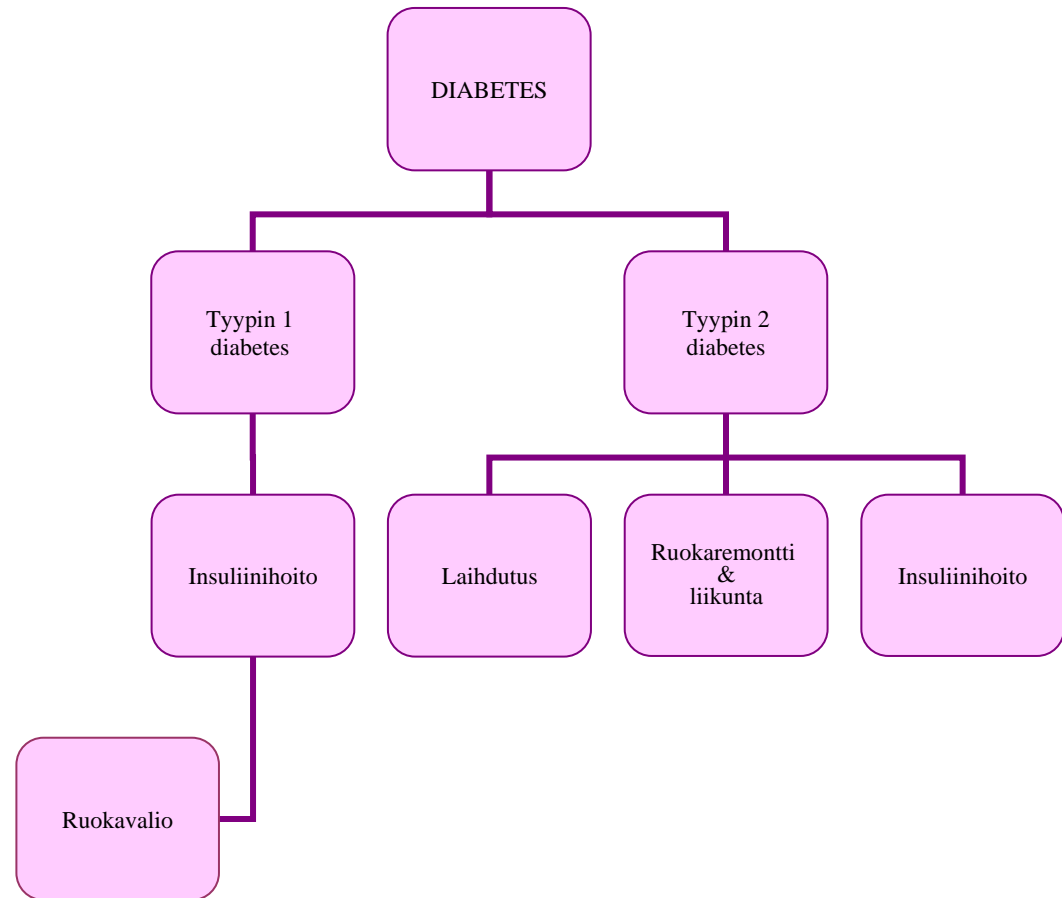
Lukeman tulee olla
naisilla alle 80 cm
miehillä alle 94 cm



Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja diabetes

- Täysjyväviljatuotteet diabeetikon ruokavalion kulmakivi ja tärkeä energian lähde.
- Tavallinen ruokavalio riittää, erityisvalmisteita ei tarvita
- Makeannälkään pieni, tavallisella sokerilla makeutettu pulla parempi kuin rasvainen viineri.



Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja laktoosi-intoleranssi

- Laktoosi-intoleranssi ei ole sairaus. Laktaasi-entsyymien puutos tai vähäinen erityy aiheuttaa vatsavaivoja, koska maitosokeri eli laktoosi ei pilkkoudu ja imeydy ohutsuoletta.
- Laktoosi-intolerantit voivat tavallisesti käyttää tuotteita, joissa laktoosia alle 1g/100 g tai kerta-annoksena alle 7 g.
- Laktoosin sietoa parantaa samanaikaisesti nautittu muu ruoka.
- Maitoon leivotussa leivässä tai karjalanpiirakassa laktoosia alle 0,5 g, joten lähes kaikki laktoosi-intolerantit voivat niitä käyttää.



Kuva: Maito ja terveys

Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja keliakia

- Keliakikko ei voi syödä vehnää, ei myöskään spelttiä, ohraa eikä ruista. Niiden sisältämä gluteeni vaurioittaa suolinukkaa
- Keliakian hoitona on elinikäinen gluteeniton ruokavalio
- Keliakikon viljoja ovat kaura, hirssi, tattari ja maissi sekä gluteenittomat jauhoseokset
- Keliakialiitto voi myöntää gluteenittomille erityisruokavaliotuotteille merkin.
- Merkki on ympyrä, jonka sisällä on viljantähkä. Tähkän yli kulkee tyylitelty vinoviiva. Merkin tulee olla väriltään joko musta tai sininen tai valkoinen värillisellä pohjalla.



Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja kasvisruokavalio



Kuvat: Maito ja
terveys

- Viljatuotteet muodostavat kasvisruokavalion rungon energian, proteiinien ja kuidun saannin takia.
- Sekaruuan proteiinilähteet liha, kala ja muna korvataan palkokasveilla, pähkinöillä ja siemenillä.
- Kasvisruokavalion kompastuskivi on usein runsas rasva
- Vegaaniruokavalion ongelmana liian vähäinen B12- ja D-vitamiinin, kalsiumin ja raudan saanti

Leipä ja erityisruokavaliot

Leipä ja liikunta

- Hiilihydraatit liikkujan tärkein energianlähde
- Täysjyväleipää jokaisella aterialla
- Hiilihydraatteja lihasten glykogeenivarastojen täyttämiseen: kuntoilijalle 5-6 g ja kestävyysurheilijalle 6-8 g/painokg
- Varastot riittävät 1-2 tunnin suoritukseen
- Ennen liikuntasuoritusta (vaaleaa) leipää vähärasvaisin päällisin
- Monipuolisesta sekaruokavaliosta riittävästi proteiineja, erityisvalmisteita ei tarvita

